

Hubungan antara Intensitas Mengakses Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Dengan Perilaku Self-Diagnosis Pada Remaja di SMA "X"

Yuli Wardani Rangkuti¹, Anisa Fitriani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
anisa.fitriani@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial dengan perilaku self-diagnosis pada remaja di SMA "X". Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 266 siswa-siswi SMA "X" yang dipilih melalui metode cluster random sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala intensitas mengakses konten kesehatan mental yang terdiri atas 18 aitem dengan reliabilitas 0,926, dan skala self diagnosis yang terdiri atas 20 aitem dengan reliabilitas 0,811. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji hipotesis menunjukkan korelasi r_{xy} sebesar 0,457 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,001$). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial dengan perilaku self-diagnosis pada remaja di SMA "X".

Kata Kunci : Intensitas mengakses media sosial, Self-diagnosis

Abstract

This study aims to determine the relationship between the intensity of accessing mental health content on social media and self-diagnosis behavior in adolescents at Senior High School "X". The researcher used a quantitative approach with 266 students of Senior High School "X" selected through a cluster random sampling method. The data collection method in this study used two scales, namely the intensity scale of accessing mental health content consisting of 18 items with a reliability of 0.926, and the self-diagnosis scale consisting of 20 items with a reliability of 0.811. The data analysis technique used the Pearson Product Moment correlation technique. The results of the hypothesis test showed a correlation of r_{xy} of 0.457 with a significance level of 0.000 ($p < 0.001$). Based on the results of this study, it can be concluded that the hypothesis is accepted, namely there is a very significant positive relationship between the intensity of accessing mental health content on social media and self-diagnosis behavior in adolescents at Senior High School "X".

Keywords: Intensity of accessing social media, Self-diagnosis

1. PENDAHULUAN

Self-diagnosis didefinisikan sebagai proses di mana seseorang mengidentifikasi kondisi kesehatannya sendiri berdasarkan gejala yang dirasakan tanpa melibatkan penilaian profesional yang berkompeten (Schomerus dkk., 2019). Meskipun kesadaran awal terhadap gejala kesehatan mental dapat mendorong individu untuk mencari pertolongan dan mengurangi stigma (Naslund dkk., 2017), dampak negatifnya jauh lebih dominan, proses penyimpulan mandiri tanpa panduan klinis kerap menimbulkan kebingungan, kecemasan berlebihan, dan keyakinan yang tidak akurat, yang justru membuat individu semakin enggan berkonsultasi dengan tenaga profesional (Schomerus dkk., 2019). Kondisi ini dikenal sebagai *cyberchondria*, yakni kecemasan berulang akibat pencarian informasi kesehatan yang berlebihan di internet (Starcevic & Berle, 2013).

Fenomena ini terjadi di tengah tingginya prevalensi masalah kesehatan mental remaja. WHO (2021) mencatat bahwa 14% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dengan peningkatan kasus *self-diagnosis* sebesar 25% selama pandemi COVID-19 yang berkaitan dengan lonjakan penggunaan media sosial (WHO, 2022). Di Indonesia, I-NAMHS (2022) melaporkan bahwa satu dari tiga remaja usia 10–17 tahun memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental, namun hanya 2,6% yang mengakses layanan kesehatan jiwa. Data SKI (2023) menunjukkan bahwa dari kelompok usia 15–24 tahun yang terindikasi depresi, hanya 10,4% yang berupaya mencari bantuan profesional (Kemenkes RI, 2024). Kesenjangan besar ini mengindikasikan bahwa remaja cenderung mencari pemahaman kondisi dirinya melalui media sosial sebagai jalur yang lebih mudah dijangkau.

Media sosial telah berkembang menjadi sumber informasi kesehatan mental yang paling banyak diakses remaja. Laporan Digital 2024 dari *We Are Social* dan *Meltwater* mencatat 139 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, dengan Generasi Z yang lahir antara tahun 1997–2012 sebagai kelompok paling aktif (APJII, 2024). *Pew Research Center* melaporkan bahwa 63% remaja menganggap media sosial sebagai sumber penting dalam memahami isu kesehatan jiwa (Faverio dkk., 2025). Namun, tidak semua konten yang beredar telah diverifikasi secara klinis. Proses ini semakin dipercepat oleh cara kerja algoritma media sosial yang secara otomatis menyajikan konten serupa secara berulang kepada pengguna sehingga menciptakan efek *echo chamber* yang mempersempit sudut pandang dan mempersulit individu untuk mendapatkan informasi yang lebih berimbang (Cinelli dkk., 2021) dan persoalan ini semakin diperparah oleh ketidakjelasan batas antara konten dari tenaga ahli dan konten dari *influencer non-medis*, sehingga remaja kesulitan membedakan informasi yang benar-benar kredibel dari konten yang bersifat sensasional (Freeman dkk., 2023) membuat remaja dengan literasi kesehatan rendah sangat rentan terpapar informasi yang tidak akurat dan memperkuat keyakinan yang keliru (Taba dkk., 2022).

Penelitian ini berlandaskan pada dua teori psikologi. Teori kognitif sosial Bandura (1986) menjelaskan bahwa individu membentuk perilaku melalui pengamatan lingkungan sosialnya, remaja yang berulang kali terpapar konten gejala gangguan mental di media sosial akan menyerap informasi tersebut sebagai referensi untuk memahami kondisi dirinya. Teori identitas sosial Tajfel dan Turner (1979) melengkapi

penjelasan ini, remaja yang aktif dalam komunitas daring bertema kesehatan mental cenderung menjadikan norma kelompok tersebut sebagai acuan psikologis, sehingga semakin memperkuat kecenderungan *self-diagnosis* sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan validasi diri.

Underhill dan Foulkes (2024) menemukan bahwa remaja memanfaatkan forum daring untuk memahami kondisi mentalnya ketika akses ke layanan profesional terbatas, namun *self-diagnosis* tanpa panduan klinis berisiko membentuk keyakinan yang tidak akurat. Foster dan Ellis (2024) membuktikan bahwa konten TikTok mendorong *self-diagnosis* karena motivasi identitas dan kebutuhan rasa diterima, bukan semata karena kurangnya pengetahuan. Di Indonesia, Ismail dkk. (2023) menemukan keterkaitan antara perilaku *self-diagnosis* dan tingkat pengetahuan individu, di mana banyak mahasiswa menyimpulkan kondisi psikologisnya berdasarkan informasi dari sumber tidak resmi. Namun, ketiga studi tersebut belum menjangkau konteks remaja SMA di Indonesia secara spesifik, sehingga kesenjangan inilah yang menjadi dasar urgensi penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial dengan perilaku *self-diagnosis* pada remaja di SMA "X". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial dengan perilaku *self-diagnosis* pada remaja di SMA "X". Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan referensi bagi disiplin Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial. Secara praktis, temuan ini dapat digunakan oleh sekolah dan konselor dalam merancang program literasi kesehatan mental berbasis digital, sekaligus mendorong kebijakan regulasi konten kesehatan mental di media sosial yang lebih sistemik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif serta memiliki dua variabel, yaitu *self-diagnosis* sebagai variabel tergantung dan intensitas mengakses konten kesehatan mental sebagai variabel bebas. Populasi yang digunakan adalah siswa-siswi SMA "X" dan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Jumlah populasi adalah 797 peserta didik SMA "X", dan jumlah responden pada penelitian ini adalah 266 siswa/i. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self-diagnosis* yang disusun berdasarkan aspek dari Ahmed dan Samuel (2017) yang meliputi penyebab (*cause*), metode (*methode*), efek (*effect*). Skala intensitas mengakses konten kesehatan mental disusun dari teori Ajzen (2005) meliputi yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *pearson product moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

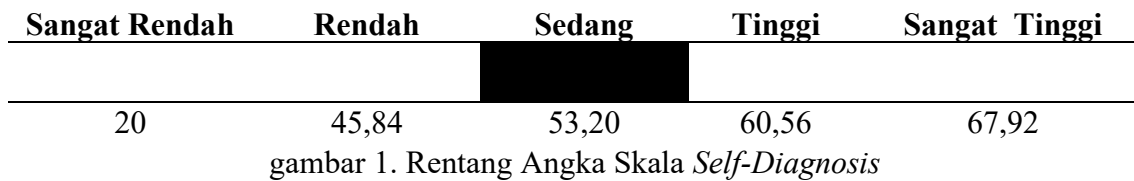
Data yang didapatkan dengan uji normalitas memperoleh nilai signifikansi 0,200 sehingga data terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linieritas dan memperoleh taraf signifikansi *deviation from linearity* sebesar 69,748 yang mengindikasikan kedua variabel mempunyai hubungan linier. Analisis data pada

penelitian ini memperoleh nilai korelasi *Pearson Product Moment* sebesar $r_{xy}=0,457$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kedua variabel. Sehingga, semakin tinggi intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial maka semakin tinggi pula *self-diagnosis* pada remaja di SMA “X”.

Tabel 1. Kategorisasi Skor pada Skala *Self-diagnosis*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 67,92$	Sangat Tinggi	19	7,1%
$60,56 < X \leq 67,92$	Tinggi	60	22,6%
$53,20 < X \leq 60,56$	Sedang	101	38,0%
$45,84 < X \leq 53,20$	Rendah	70	26,3%
$X < 45,84$	Sangat Rendah	16	6,0%
Total		266	100%

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 19 subjek berkategori sangat tinggi (7,1%), 60 subjek berkategori tinggi (22,6%), 101 subjek berkategori sedang (38%), 70 subjek berkategori rendah (26,3%) dan 16 subjek berkategori sangat rendah (6%). Dengan demikian, dapat dikatakan sebagian remaja di SMA “X” memiliki nilai rata-rata sedang. Hal tersebut terperinci pada gambar norma perilaku *self-diagnosis*.



Tabel 2. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Intensitas
Mengakses Konten Kesehatan Mental

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 62,52$	Sangat Tinggi	15	5,6%
$53,44 < X \leq 62,52$	Tinggi	67	25,2%
$44,35 < X \leq 53,44$	Sedang	104	39,1%
$35,27 < X \leq 44,35$	Rendah	65	24,4%
$X < 35,27$	Sangat Rendah	15	5,6%
Total		266	100%

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 subjek berkategori sangat tinggi (5,6%), 67 subjek berkategori tinggi (25,2%), 104 subjek berkategori sedang (39,1%), 65 subjek berkategori rendah (24,4%), 15 subjek berkategori sangat rendah (5,6%). Dengan demikian, dapat dinyatakan sebagian remaja di SMA “X” memiliki nilai rata-rata sedang. Hal tersebut terperinci pada gambar norma intensitas mengakses konten kesehatan mental.



18	35,27	44,35	53,44	62,52

Gambar 2. Rentang Angka Skala Intnsitas Mengkases Konten Kesehatan Mental

Berdasarkan distribusi norma, skala perilaku *self-diagnosis* menghasilkan nilai *mean* empirik sebesar 56,88 (kategori sedang), sedangkan skala intensitas mengakses konten kesehatan mental menghasilkan nilai *mean* empirik sebesar 48,89 (kategori sedang). Hal ini menunjukkan bahwa remaja di SMA “X” memiliki tingkat *self-diagnosis* yang sedang dan tingkat intensitas mengakses konten kesehatan mental yang juga sedang, yang berarti kedua variabel tersebut berpotensi saling memengaruhi.

Temuan ini sejalan dengan Ismed (2024), yang menyatakan bahwa paparan konten kesehatan mental yang tidak tervalidasi mendorong individu mendiagnosis kondisinya sendiri tanpa konsultasi ke profesional, sehingga berpotensi menimbulkan misdiagnosis, meningkatkan kecemasan, dan menunda pencarian bantuan ahli. Bilali dkk. (2025) turut memperkuat temuan ini dengan membuktikan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan TikTok dan peningkatan gejala kecemasan serta depresi pada remaja.

Secara teoritis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori belajar sosial Bandura (1977). Remaja yang rutin mengonsumsi konten kesehatan mental di media sosial cenderung memperhatikan informasi yang relevan (*attention*), menyimpannya dalam memori (*retention*), mengaitkannya dengan pengalaman pribadi (*reproduction*), dan termotivasi untuk menindaklanjutinya melalui penguatan internal maupun eksternal (*motivation*). Dari sisi kognitif, White dan Horvitz (2009) menjelaskan bahwa individu kerap menafsirkan gejala dalam konten daring sebagai cerminan kondisi dirinya sendiri tanpa validasi medis yang memadai.

Kedua variabel dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Meskipun intensitas akses konten belum tergolong tinggi, kecenderungan perilaku *self-diagnosis* pada remaja tetap memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah maupun pemangku kepentingan di bidang kesehatan remaja.

Hasil pengujian hipotesis mengungkapkan bahwa intensitas mengakses konten kesehatan mental memiliki hubungan positif dan sangat signifikan terhadap perilaku *self-diagnosis*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Husna (2024), yang menyatakan bahwa paparan konten kesehatan mental yang intens, khususnya yang bersifat subjektif atau tidak terverifikasi, mendorong individu untuk menilai dan mendiagnosis kondisi mentalnya sendiri. Ismed (2024) menambahkan bahwa konten kesehatan mental yang tidak tervalidasi dapat menimbulkan misdiagnosis, meningkatkan kecemasan berlebihan, serta menunda pencarian bantuan profesional. Hal ini diperkuat oleh Bilali dkk. (2025) yang menemukan bahwa penggunaan TikTok secara intens pada konten kesehatan mental berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, yang secara psikologis dapat memicu *self-diagnosis*.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori belajar sosial Bandura (1977), yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi dan peniruan model, termasuk model yang disajikan melalui media digital. Menurut Sandra dkk. (2022), semakin sering individu memperhatikan suatu konten, semakin besar kemungkinan informasi

tersebut tersimpan dalam memori, dipahami, dan diwujudkan dalam perilaku nyata. Dalam konteks penelitian ini, remaja yang sering mengakses konten kesehatan mental di media sosial menunjukkan fokus yang tinggi pada tayangan yang relevan (*attention*), menyimpan informasi tersebut dalam ingatan (*retention*), dan mulai mengaitkannya dengan pengalaman pribadi atau bahkan meniru perilaku yang ditampilkan (*reproduction*). Motivasi (*motivation*) untuk menindaklanjuti perilaku ini muncul dari penguatan internal seperti rasa lega karena menemukan jawaban atas kondisi yang dirasakannya maupun penguatan eksternal berupa validasi sosial melalui komentar atau interaksi dengan pengguna lain. Penjelasan ini sejalan dengan Saputra (2024) dan Warini dkk. (2023), yang menekankan bahwa intensitas menonton memengaruhi perhatian selektif, pengolahan informasi, dan asosiasi pengalaman pribadi. Semakin tinggi intensitas menonton, semakin besar kemungkinan individu menginternalisasi isi tayangan dan melakukan *self-diagnosis*. Dari sisi kognitif, individu cenderung menafsirkan gejala yang ditampilkan dalam tayangan sebagai cerminan kondisi dirinya sendiri tanpa validasi medis yang memadai (White & Horvitz, 2009).

Penelitian ini menggunakan subjek remaja dari salah satu SMA negeri unggulan di Kota Semarang dengan sekitar 1.200 siswa, mayoritas kelas 10 dan 11. Lokasi sekolah yang strategis di pusat kota memudahkan proses pengumpulan data. Hasil uji korelasi menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas paparan konten kesehatan mental di media sosial, maka semakin tinggi pula perilaku *self-diagnosis* pada remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial dengan perilaku *self-diagnosis* pada remaja di SMA “X”. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dimana semakin tinggi intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial maka semakin tinggi juga perilaku *self-diagnosis*. sebaliknya, semakin rendah intensitas mengakses konten kesehatan mental di media sosial maka akan semakin rendah juga perilaku *self-diagnosis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-diagnosis in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 121–129. <https://doi.org/10.25215/0402.086>
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behavior* (2nd ed.). Open University Press.
- APJII. (2024). *Laporan survei internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bilali, A., Katsiroumpa, A., Koutelekos, I., Dafogianni, C., Gallos, P., Moisoglou, I., & Galanis, P. (2025). Association between TikTok use and anxiety, depression, and sleepiness among adolescents: A cross-sectional study in Greece. *Pediatric Reports*, 17(2), 34. <https://doi.org/10.3390/pediatric17020034>
- Cinelli, M., De Francisci Morales, G., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(9), e2023301118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118>
- Faverio, M., Auxier, B., & Anderson, M. (2025). *Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys*. Pew Research Center. <https://pewresearch.org>
- Foster, A., & Ellis, N. (2024). TikTok-inspired self-diagnosis and its implications for educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 40(4), 491–508. <https://doi.org/10.1080/02667363.2024.2409451>
- Freeman, B., Kelly, B., Baur, L., Chapman, K., Chapman, S., Gill, T., & King, L. (2023). Digital junk: Food and beverage marketing on Facebook. *American Journal of Public Health*, 113(2). <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302797>
- I-NAMHS. (2022). *Indonesia — National adolescent mental health survey: Key findings*. Queensland Centre for Mental Health Research.
- Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., & Firngadi, M. S. K. (2023). Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59, 162. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Ismed, G. H. M. (2024). Pengaruh konten kesehatan mental pada media sosial terhadap kejadian self-diagnose di tengah masyarakat. *Journal of Religion and Film*, 3(2), 75–84. <https://doi.org/10.30631/jrf.v3i2.42>
- Kemendes RI. (2024). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Data kesehatan jiwa usia 15–24 tahun*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2017). Exploring opportunities to support mental health care using social media: A survey of social media users with mental illness. *Early Intervention in Psychiatry*, 11(6), 533–540. <https://doi.org/10.1111/eip.12496>
- Sandra, R., Santoso, G., & Sirait, R. (2022). Pengaruh terpaan media sosial terhadap perilaku konsumtif remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 6(1), 45–58.

- Saputra, A. (2024). Intensitas penggunaan media sosial dan perilaku imitasi pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 112–125.
- Schomerus, G., Muehlan, H., Auer, C., Horsfield, P., Tomczyk, S., Freitag, S., Evans-Lacko, S., Schmidt, S., & Stolzenburg, S. (2019). Validity and psychometric properties of the Self-Identification as Having a Mental Illness Scale (SELF-I) among currently untreated persons with mental health problems. *Psychiatry Research*, 273, 303–308. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.054>
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205–213. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>
- Taba, M., Ayre, J., McCaffery, K., Batcup, C., & Bonner, C. (2022). Identifying credible mental health information online: Cross-sectional study of young Australians' strategies and skill confidence. *Journal of Medical Internet Research*, 24(7), e36665. <https://doi.org/10.2196/36665>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Underhill, R., & Foulkes, L. (2024). Self-diagnosis of mental disorders: A qualitative study of attitudes on Reddit. *Qualitative Health Research*, 35(7), 779–792. <https://doi.org/10.1177/10497323241288785>
- Warini, D., Putri, A. S., & Rahmat, A. (2023). Pengaruh intensitas menonton konten media sosial terhadap pola pikir remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 33–45.
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). 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>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health: Key facts*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>