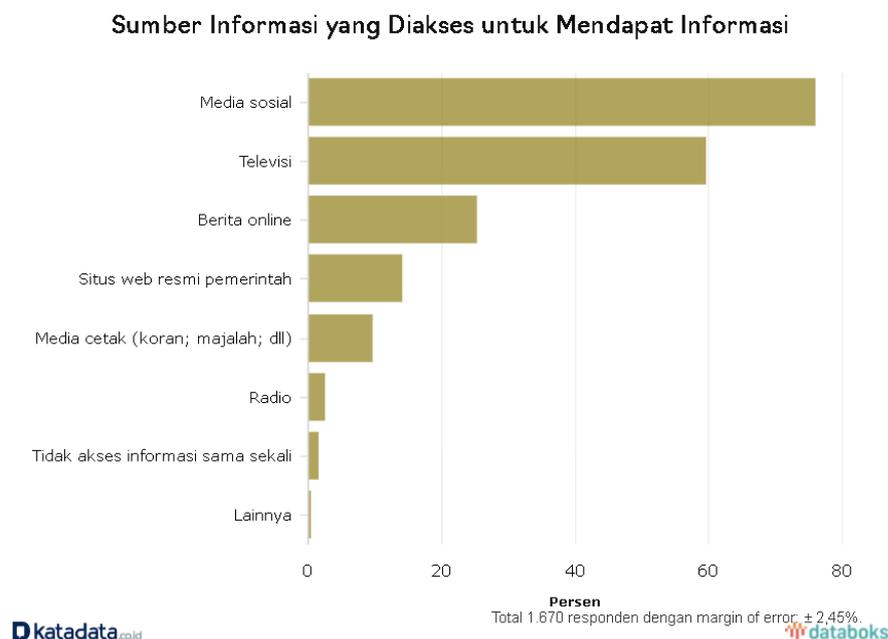


## BAB I. PENDAHULUAN

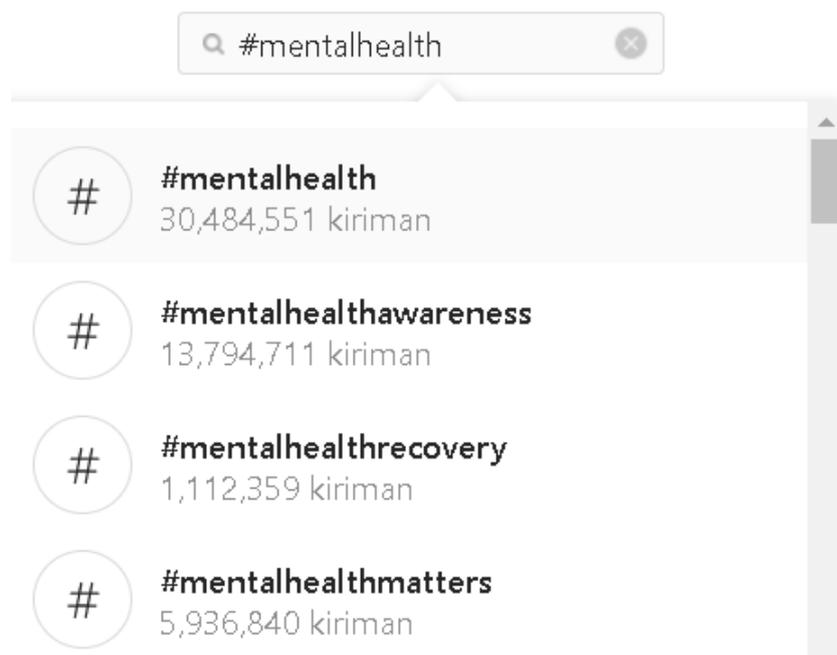
### I.1. Latar Belakang Masalah

Saat ini internet telah menjadi bagian dari aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Hasil dari survei “Pengguna Internet Indonesia” yang diadakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan pengguna internet penduduk Indonesia pada tahun 2019-2020 berjumlah 73.7% dari total keseluruhan. Internet digemari oleh masyarakat karena dapat menyediakan berbagai akses menuju informasi dengan mudah dan cepat, ditambah dengan penggunaan ponsel pintar membuat penggunaanya dapat mencari informasi kapan saja dan di mana saja. Informasi dalam internet dapat diperoleh dari berbagai kanal media. Pada survei yang dilakukan oleh Katadata Insight Center (KIC) pada 2020 menunjukkan 76% responden memilih media sosial sebagai tempat untuk mendapatkan informasi.



Gambar I.1. Grafik Survei Katadata Insight Center (KIC) 2020  
Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/23/masyarakat-paling-banyak-mengakses-informasi-dari-media-sosial>  
(Diakses pada 11 Juni 2021)

Penyebarannya yang cepat menjadikan media sosial sebagai sumber yang digemari masyarakat untuk mendapatkan informasi terbaru dan terkini. Salah satu informasi yang dulu sulit didapatkan dan diketahui adalah informasi mengenai kesehatan mental. Adanya internet dan media sosial membuat masyarakat menjadi lebih sadar dengan kesehatan mental diri sendiri dan orang lain. Pada media sosial Instagram, tagar atau *hashtag* mengenai kesehatan mental (*mental health*) di Instagram telah mencapai angka tiga puluh juta kiriman dan tagar mengenai kesadaran kesehatan mental (*mental health awareness*) telah menjadi tiga belas juta kiriman yang digunakan dalam rangka menyebarkan informasi mengenai kesehatan mental.



Gambar I.2. Tagar Intagram Mengenai Kesehatan Menal  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Akan tetapi, terbukanya wawasan masyarakat terhadap literasi kesehatan mental dapat menimbulkan perilaku *self-diagnosis* atau diagnosa mandiri. Teori Talcott Parson mendefinisikan *self-diagnosis* sebagai upaya mendiagnosa diri sendiri berdasarkan informasi yang didapatkan secara mandiri dari sumber yang tidak profesional seperti teman, keluarga, internet, maupun pengalaman di masa lalu dengan menempatkan diri sebagai peran yang sakit (*the sick role*). Laelatus Syifa selaku Dosen Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

(UMS) menjelaskan bahwa *self*-diagnosis tanpa adanya tindakan untuk memeriksa diri kepada ahli dapat menyebabkan seseorang tersugesti dengan penyakit yang telah dikira dan memperlakuka dirinya sebagai si sakit, padahal belum tentu diagnosis tersebut betul adanya (Putwiliani, 2021, p. 9-15).

Salah satu dari pelaku *self*-diagnosis kesehatan mental di media sosial adalah sebagai remaja Generasi Z, yaitu kelompok anak yang lahir dalam rentang tahun 1995 sampai 2010 (Codrington, 2012). Generasi Z memiliki karakteristik yang fasih dalam menggunakan alat eletronik dan mahir mencari informasi di internet dan media sosial, salah satunya adalah informasi mengenai kesehatan mental. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan perancang pada April 2021, 60% dari 100 remaja Generasi Z pertama kali mengetahui penyakit mental melalui media sosial, kemudian 39% mengetahui telah memiliki penyakit mental dari media sosial, sedangkan 27,6% lainnya melalui *website* kesehatan yang diakses melalui internet dan 3.8% berasal dari diagnosa tenaga ahli.



Gambar I.3. *Self*-Diagnosis Berdasarkan Informasi di Media Sosial  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2021)

Fenomena *self*-diagnosis yang kerap terjadi di media sosial pada sebagian kalangan remaja Generasi Z dipengaruhi oleh informasi mengenai kesehatan mental yang beredar di media sosial. Hal tersebut dapat menimbulkan asumsi dan dugaan memiliki penyakit mental dan menyebabkan perilaku *self*-diagnosis sehingga sebagian remaja Generasi Z dapat terkena efek dan dampak buruknya, seperti diagnosa yang salah, dapat memicu munculnya gangguan lain, salah penanganan, gangguan yang sebenarnya tidak terdeteksi dan menimbulkan persepsi yang salah terhadap gangguan mental. Oleh karena itu penting untuk remaja Generasi Z untuk mengetahui pola perilaku *self*-diagnosis kesehatan mental agar tidak mendiagnosa diri sendiri dengan informasi yang beredar di media sosial serta segera memeriksakan diri kepada tenaga ahli seperti psikolog dan psikiater ketika merasa memiliki penyakit mental.



Gambar I.4. Bahaya *Self*-Diagnosis oleh Dinas Perempuan dan Anak

Sumber: <https://dp3akb.jatengprov.go.id/assets/upload/image/4e7b18de-82ba-4228-8034-b1cef7bc584c.jpg>

(Diakses pada 13 Juli 2021)

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan tersebut, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- Informasi mengenai kesehatan mental yang beredar di media sosial membuat sebagian remaja Generasi Z melakukan *self*-diagnosis kesehatan mental.
- Sebagian remaja Generasi Z belum dapat memilah informasi mengenai kesehatan mental di media sosial sehingga terjadi fenomena *self*-diagnosis.
- Sebagian remaja Generasi Z tidak memeriksakan diri kepada tenaga ahli setelah menduga memiliki penyakit mental.
- Informasi mengenai dampak buruk dari perilaku *self*-diagnosis tidak banyak diketahui oleh sebagian remaja Generasi Z.

## **I.3. Rumusan Masalah**

Setelah menjabarkan poin-poin dalam identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah cara untuk menentukan menyampaikan informasi mengenai perilaku *self*-diagnosis kesehatan mental berdasarkan informasi yang didapat dari media sosial dan dampak buruknya pada remaja Generasi Z melalui media komunikasi visual yang efektif, efisien, dan menyenangkan. Sehingga dengan begitu sebagian remaja Generasi Z dapat memilah informasi kesehatan mental yang didapat dari media sosial dan segera memeriksakan diri kepada tenaga ahli jika merasa memiliki gangguan mental dan mendapatkan diagnosa resmi.

## **I.4. Batasan Masalah**

Agar informasi yang akan disampaikan dapat tersalurkan dengan baik dan tepat sasaran, perancangan ini dibatasi pada remaja Generasi Z yang sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di seluruh Indonesia. Remaja dirasa tepat untuk dipilih sebagai objek perancangan sebab remaja sedang dalam masa perubahan menuju masa dewasa sehingga memiliki banyak kecemasan dan perubahan biologis, kognitif, serta sosial emosional yang mempengaruhi proses berpikir (Santrock, 2003), sehingga seringkali tidak dapat memilah informasi di

media sosial dengan tepat dan terbawa arus. Waktu penelitian dan perancangan dimulai dari Oktober 2020 hingga Agustus 2021. Batasan-batasan tersebut ditetapkan guna memfokuskan tujuan dari perancangan ini dan menemukan media yang sesuai serta tepat sasaran.

## **I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan**

### **I.5.1. Tujuan Perancangan**

Perancangan ini bertujuan untuk memberi informasi mengenai perilaku *self*-diagnosis kesehatan mental yang kerap kali terjadi di media sosial dan dampak buruknya kepada remaja Generasi Z yang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain itu perancangan ini juga ditujukan untuk memberitahu pada sebagian remaja Generasi Z agar dapat memilah informasi kesehatan mental yang diperoleh dari media sosial serta memeriksakan diri kepada tenaga ahli ketika merasa memiliki gangguan mental.

### **1.5.2. Manfaat Perancangan**

Perancangan ini bermanfaat untuk memberi informasi pada sebagian remaja Generasi Z mengenai dampak buruk perilaku *self*-diagnosis kesehatan mental berdasarkan informasi yang didapatkan dari media sosial dan pentingnya untuk memilah informasi kesehatan mental di media sosial. Perancangan ini juga menginformasikan pentingnya untuk segera memeriksakan diri kepada tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater jika merasa memiliki gangguan penyakit mental sehingga dapat diberikan penanganan lebih cepat dan tepat.