

BAB II. FENOMENA *SELF*-DIAGNOSIS KESEHATAN MENTAL REMAJA GENERASI Z DI MEDIA SOSIAL

II.1. Tinjauan Pustaka

Dalam analisis yang dilakukan oleh Muhammad Faris (2018) yang berjudul “Analisis Pasien Self-Diagnosis Berdasarkan Analisis Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama”, memberi simpulan bahwa dalam *self*-diagnosis masyarakat tidak boleh meyakini seluruh informasi gejala yang didapat dari internet dan perlu mengetahui laman tersebut bersifat kredibel atau tidak. Untuk mendapatkan diagnosis dengan benar, masyarakat diharuskan pergi kepada tenaga ahli agar tidak terjadi salah penanganan. Sehingga disimpulkan bahwa ketika melakukan *self*-diagnosis di internet harus mengetahui sumber tersebut dapat dipercaya dan untuk mendapatkan diagnosis resmi diwajibkan pergi kepada tenaga profesional.

Studi kasus dari Muhammad Faiz (2019) dengan judul “Pengaruh Self-diagnosis Terhadap Perilaku Pencarian Pengobatan (Health Seeking Behavior)” menyatakan secara garis besar ketika melakukan diagnosa mandiri, seseorang menempatkan diri sebagai pengidap sakit (*the sick role*) sesuai dengan teori Talcott Parsons. Akan tetapi tidak melakukan hal yang seharusnya dilakukan oleh pengidap sakit dalam kewajibannya untuk memperoleh kesembuhan yaitu dengan meminta saran atau arahan dari tenaga ahli yang kompeten.

Dalam jurnal analisis berjudul, “Peningkatan Pengidap Penyakit Mental pada Generasi Z Periode (2013-2018)” yang ditulis oleh Milana Phangadi (2019) didapatkan hasil, terdapat penambahan jumlah pengidap penyakit mental di seluruh Indonesia, khususnya di Jakarta. Peningkatan disebabkan oleh perkembangan dan penyebaran teknologi digital yang sangat cepat sehingga munculnya kesenjangan sosial di media sosial dan kurangnya tenaga kerja profesional dalam bidang kesehatan jiwa. Hal ini ditambah dengan kurangnya edukasi masyarakat beserta stigma yang sulit dihilangkan dalam masyarakat Indonesia.

Mulawarman dan Nurfitri (2017) menyimpulkan dalam jurnal berjudul “Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan”, bahwa semakin hari perilaku manusia yang berhubungan dengan aktivitas penggunaan media sosial untuk belanja, berfoto, *share* semakin tidak terpisahkan dari kesehariannya dalam realitas dunia maya.

II.2. Pengertian Diagnosis

Secara etimologis pengertian diagnosis berasal dari bahasa Yunani yaitu *gnosis* yang berarti pengetahuan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diagnosis merupakan proses penentuan jenis penyakit dengan cara memeriksa atau meneliti gejala-gejalanya. Arti diagnosis berdasarkan pernyataan Harriman (1965) dalam Suryanah (2011) merupakan suatu analisis terhadap kelainan atau salah penyesuaian berdasarkan pola gejala-gejalanya.

Thorndike dan Hagen (1955, 530-532) dalam Suherman (2011) menjabarkan tiga poin pengertian diagnosis, salah satunya adalah sebagai upaya atau proses untuk menemukan penyakit dari gejala yang dialami seseorang melewati pengujian dan studi. Beberapa manfaat yang didapat dari diagnosis menurut Suherman (2011) adalah sebagai berikut:

- Menemukan penyakit atau kelemahan yang seseorang derita.
- Mengetahui karakteristik atas gejala-gejala dan fakta mengenai suatu hal.
- Menjadi pertimbangan dalam pengendalian suatu penyakit.
- Upaya untuk mencegah penyebaran suatu wabah atau penyakit di lapangan.

II.2.1. Self-Diagnosis

Self-diagnosis terdiri atas dua kata yaitu *self* yang berarti diri sendiri berasal dari bahasa Inggris dan *diagnosis*, yaitu menentukan suatu penyakit yang diderita dengan meneliti gejala-gejala yang dialami. *Self*-diagnosis adalah upaya mendiagnosa diri dengan informasi yang didapat secara mandiri berdasarkan sumber yang tidak resmi atau profesional seperti teman, keluarga, internet, maupun dengan mengambil pengalaman dari masa lalu. (Nareza, 2020, p. 2). Sebelum

adanya internet, diagnosa mandiri biasa dilakukan ketika seseorang merasakan gejala-gejala yang ada kemudian mencocokkannya dengan mengandalkan pengalaman atau informasi orang lain, keluarga, teman, atau diri sendiri untuk menyimpulkan sakit yang dirasakan. Setelah adanya internet gejala-gejala yang lebih detail dapat diakses dengan lebih mudah sehingga meningkatkan perilaku *self-diagnosis*.

Secara garis besar, *self-diagnosis* adalah ketika seseorang yang melakukan diagnosa mandiri menempatkan diri sebagai seseorang yang sakit (*the sick role*) berdasarkan teori Talcott Parsons, tetapi tidak melakukan hal yang seharusnya dilakukan oleh pengidap sakit untuk meminta arahan kepada tenaga ahli yang kompeten. (Faiz, 2019). Dilansir dalam Nareza (2020, p. 5–14) terdapat beberapa dampak buruk yang mungkin akan muncul setelah melakukan *self-diagnosis*, antara lain:

1. Salah diagnosis

Diagnosis ditentukan berdasarkan analisis menyeluruh mulai dari gejala, riwayat kesehatan terdahulu, faktor lingkungan serta pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Beberapa di antaranya dibutuhkan berbagai pemeriksaan lanjutan serta observasi lebih lanjut untuk mengetahui jika terdapat masalah pada fisik maupun mental. Ketika melakukan *self-diagnosis*, faktor-faktor penting dapat terlewat dan kesimpulan diagnosa dapat menjadi salah. Gejala-gejala yang dirasakan tidak dapat disimpulkan hanya dengan mencocokkan dengan gejala yang tercantum tanpa pemeriksaan lebih lanjut.

2. Salah penanganan

Penetapan diagnosa yang tidak tepat kemungkinan besar akan membuat penanganan yang keliru. Obat yang dibeli setelah *self-diagnosis* atau pengobatan yang dilakukan setelah *self-diagnosis* dapat menimbulkan hal yang fatal. Setiap penyakit memiliki penanganan, jenis, dan dosis yang berbeda-beda sehingga melakukan diagnosa mandiri dapat memberikan efek samping yang berbahaya.

3. Memicu gangguan kesehatan yang lebih parah

Self-diagnosis dapat membuat penyakit yang diderita menjadi lebih parah dan menambah masalah baru (komplikasi). Obat atau pengobatan yang keliru tidak menyembuhkan sakit yang penderita miliki, tetapi memicu penyakit yang lain.

Selain itu *self*-diagnosis juga dapat menyebabkan seseorang mengidap cyberchondria, yaitu ketika seseorang mencari dan memperoleh terlalu banyak informasi dari internet atau media sosial mengenai suatu kondisi gangguan penyakit yang kemudian memicu kecemasan dan kepanikan. *Self*-diagnosis kesehatan mental memiliki beberapa dampak buruk yang dapat terjadi pada pelaku seperti yang telah dijabarkan di atas.

II.3. Kesehatan Mental (*Mental Health*)

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan tingkatan kesejahteraan psikologis atau ketiadaan gangguan pada jiwa. Pieper dan Uden (2006) menjabarkan kesehatan mental sebagai suatu keadaan di mana seseorang tidak mengalami rasa bersalah pada diri sendiri, dapat memperkirakan secara realistis kepada diri sendiri dan menerima kekurangan atau kelemahan dirinya, memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang ada, puas dengan kehidupan sosialnya serta miliki rasa bahagia dalam hidupnya.

Frank, L. K. dalam Notosoedirjo dan Latipun (2005) mengartikan kesehatan mental pada seseorang sebagai pribadi yang terus bertumbuh kembang dan matang dalam hidupnya. Seseorang yang dapat menerima tanggung jawab, menyesuaikan diri pada dirinya sendiri atau masyarakat dengan mengikuti aturan sosial dan perilaku yang ada dalam kultur di lingkungan setempat. Notosoedirjo dan Latipun (2005) menulis orang yang sehat mental adalah seseorang yang dapat menahan diri agar tidak jatuh sakit oleh *stressor* (sumber stres). Dalam buku berjudul “Psikologi Agama” karangan Jalaluddin (2012) menyatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang selalu tenang, aman, dan tentram sehingga dapat

menemukan ketenangan jiwa dan merasa aman. Berikut adalah ciri-ciri kesehatan mental yang dibagi ke dalam enam kategori.

- Memiliki perilaku batin yang positif pada diri sendiri.
- Kebutuhan naluri manusia untuk melakukan yang terbaik sedapat.
- Mampu menyeimbangkan diri dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
- Mandiri terhadap dirinya.
- Mampu mensejajarkan diri dengan kondisi di lingkungan sekitar.
- Memiliki persepsi yang tepat pada kenyataan dan melihatnya sebagaimana adanya.

Kesehatan mental adalah kondisi dengan kepribadian, emosi, intelektual, dan fisik seseorang yang dapat berfungsi secara optimal sehingga dapat beradaptasi dengan lingkungan dan sumber penyebab stres agar dapat menerima kekurangan dirinya. Sehat secara mental berarti puas dalam kehidupan sosialnya dan bertumbuh kembang dengan matang dalam kehidupannya.

II.3.1. Gangguan Kesehatan Mental

Pengertian gangguan kesehatan mental atau gangguan kejiwaan adalah perubahan pada fungsi jiwa yang membuat suatu gangguan hingga menimbulkan penderitaan pada seseorang dan menghambatnya dalam melaksanakan peranan sosial. Diambil dari Videbeck (2008) bahwasanya American Psychiatric Association mendefinisikan gangguan kesehatan mental sebagai suatu pola bersifat kejiwaan yang terjadi pada seseorang yang dikorelasikan dengan adanya stres atau kerusakan pada area yang penting. Gangguan jiwa disertai peningkatan risiko kematian atau merasa kehilangan kebebasan yang kuat. Yosep & Sutini (2014) menyatakan penyebab dari gangguan jiwa dapat dipengaruhi beberapa faktor yang terjadi terus-menerus dan saling mempengaruhi, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor organobiologis

- Genetika/keturunan

Menurut Cloninger dalam Yosep (2014), gangguan jiwa terutama pada halusinasi dan kelainan jiwa lainnya sangat berhubungan dengan faktor

genetik. Seseorang dengan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibanding dengan seseorang yang tidak memiliki faktor keturunan. Faktor genetik sangat dipengaruhi pola asuh yang diwariskan, yaitu pola asuh dengan pengalaman anggota keluarga yang memiliki gangguan jiwa.

- Cacat kongenital

Kecacatan sejak lahir dapat berpengaruh pada perkembangan jiwa anak, tetapi pada umumnya pengaruh cacat yang menimbulkan gangguan jiwa sangat tergantung dengan kemampuan anak dalam menilai atau menyesuaikan diri terhadap kehidupannya. Orang tua dapat memperparah keadaan dengan memberikan proteksi yang berlebihan, penolakan, atau tuntunan yang berada di luar kemampuan anak.

- Temperamen

Seseorang dengan proses emosi yang berlebihan dan rasa sensitif atau kepekaan sangat tinggi terhadap sekitar biasanya memiliki masalah kejiwaan sehingga cenderung mengalami gangguan jiwa. Proses emosi yang terjadi terus-menerus tanpa pertahanan yang efektif dapat menimbulkan gejala psikotik.

- Mengonsumsi obat-obatan

Penyalahgunaan dalam konsumsi obat-obatan atau mengonsumsi berlebihan suatu zat/obat yang tidak ada kaitannya dengan terapi medis dapat menyebabkan gangguan jiwa. Obat atau zat yang dimaksud adalah obat yang memiliki pengaruh pada sistem saraf pusat dan dapat mempengaruhi kesadaran, pikiran, perasaan seperti yang dikemukakan oleh Muttakin dan Sihombin (2012).

2. Faktor psikologis

- Interaksi ibu dan anak

Lingkungan psikologis yang paling erat dalam perkembangan kepribadian seseorang adalah keluarga (Arif, 2006). Tahap psikososial pertama adalah ketika seseorang masih bayi. Hubungan paling personal pada bayi yang sangat terlihat adalah hubungannya dengan sosok ibu. Apabila pola dalam menerima segala sesuatu di sekitarnya baik, maka bayi akan belajar dasar rasa percaya diri. Sebaliknya, bayi akan belajar tidak percaya bila menemui ketidakcocokan dengan lingkungannya. (Feist, 2014).

- Hubungan sosial

Gangguan berhubungan secara sosial adalah suatu gangguan interpersonal akibat adanya kepribadian yang tidak fleksibel dan menimbulkan perilaku tidak dapat beradaptasi. Hal tersebut mengganggu fungsi seseorang dalam berhubungan sosial, sedangkan seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhannya tanpa berhubungan dengan lingkungan sosial sekitar. (Sujono dan Teguh, 2009).

II.4. Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa Latin, *adolescence* yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Masa remaja adalah peralihan seseorang dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan pesat pada fisik, kejiwaan, dan sosial (Sofia dan Adiyanti, 2013). Berdasarkan teori tahapan perkembangan individu Erik H. Erikson, terdapat tahap-tahap perkembangan psikososial yang terbagi menjadi delapan tahapan. Masing-masing tahapan memiliki nilai yang membentuk karakter positif atau sebaliknya dalam pembentukan karakter yang akan mendominasi pertumbuhan seseorang. Dalam delapan tahapan Teori Psikososial Erikson, tahapan remaja termasuk pada tahap kelima. Pada masa ini remaja awal berada pada pencarian jati diri, persimpangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Konflik utamanya adalah Identitas vs Kekaburan Peran, sehingga diperlukan komitmen yang jelas agar terbentuk kepribadian yang mantap untuk mengenali dirinya sendiri.

Masa remaja memiliki perkembangan dan tahap yang berbeda-beda. Berdasarkan proses dalam penyesuaian menuju masa kedewasaan, Soetjiningsih (2010) menjabarkan 3 tahap perkembangan remaja, yaitu sebagai berikut,

- Remaja awal (*Early adolescent*) umur 12-15 tahun
Pada tahap ini remaja mengalami perubahan-perubahan secara biologis dan perubahan lain mulai dari pengembangan pikiran-pikiran baru sehingga cepat tertarik pada lawan jenis.
- Remaja madya (*Middle adolescent*) Umur 15-18 tahun
Pada tahap ini remaja mulai mencari pengakuan dari teman-teman atau kelompoknya. Kecenderungan mencintai diri sendiri, menyukai tema yang mirip, kebingungan karena tidak tahu mana yang benar dan tidak.
- Remaja akhir (*Late adolescent*) umur 18-21 tahun
Merupakan peralihan masa remaja menuju periode dewasa ditandai 5 pencapaian berikut:
 1. Semakin berminat terhadap fungsi intelek.
 2. Mencari kesempatan untuk berbaur dengan orang lain dan mencari pengalaman baru.
 3. Terbentuk identitas seksual yang stagnan.
 4. Menyeimbangkan kepentingan diri sendiri dan orang lain.
 5. Menciptakan privasi dalam dirinya.
 6. Menjadi masyarakat umum.

Hurlock (1999) mengemukakan bahwa terdapat ciri-ciri dalam periode penting di rentang kehidupan masa remaja yang membedakannya dari periode peralihan sebelum-sebelumnya, yaitu:

1. Periode perubahan tingkat perubahan fisik yang pesat.
2. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri setelah menyesuaikan diri dengan kelompoknya.

3. Masa remaja sebelum memasuki masa dewasa, para remaja menjadi cemas untuk meninggalkan label kanak-kanak dan menjadi dewasa.
4. Sebagai usia yang menimbulkan banyak ketakutan.
5. Masa remaja sebagai masa yang memiliki banyak masalah yang sulit diatasi baik untuk laki-laki atau perempuan.

Dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa di mana seseorang cenderung memiliki banyak kecemasan atas masalah yang sulit diatasi, sedang dalam periode pencarian jati diri, serta kebingungan untuk menentukan mana yang benar dan tidak sehingga menjadi labil dan emosional.

II.5. Pengertian dan Pembagian Generasi

Pengertian generasi adalah kelompok-kelompok orang yang memiliki kesamaan dalam tahun lahir, rentang usia, lokasi, dan pengalaman sejarah atau kejadian yang berpengaruh dalam fase pertumbuhan individu, dilansir dari Kupperschmidt (2000) dalam Putra (2016). Generasi adalah sekelompok orang yang mengalami peristiwa-peristiwa yang sama dalam kurun waktu bersamaan sehingga memiliki karakteristik yang mirip.

Teori generasi pertama kali dijabarkan dan dipopulerkan oleh Graeme Codrington dan Sue Grant-Marshall dalam buku berjudul *Generational Theory*. Keduanya menyatakan bahwa generasi manusia dibedakan menjadi lima generasi yang dikelompokkan dengan tahun kelahirannya. Berikut adalah pembagian generasi manusia:

1. Baby Boomer (1946-1964)

Sebutan bagi kelompok orang yang lahir setelah Perang Dunia II. Generasi ini rata-rata mempunyai banyak saudara akibat efek dari perang yang telah usai sehingga kebanyakan pasangan mulai berani untuk mempunyai banyak keturunan. Generasi ini merupakan generasi yang cepat beradaptasi, menerima, dan menyesuaikan diri.

2. Generasi X (1965-1980)

Tahun tersebut adalah tahun di mana teknologi dan informasi mulai berkembang. Generasi X lahir ketika permainan video, televisi kabel, dan internet muncul. Karakter dari generasi ini adalah banyak akal, independen, mengutamakan informalitas, dan memiliki kemampuan berdagang yang lebih baik dibanding Baby Boomer.

3. Generasi Y (1980-1995)

Generasi yang saat ini lebih dikenal sebagai generasi milenial atau milenium. Generasi milenial banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti e-mail, SMS, dan sebagainya. Hal tersebut disebabkan karena mulai maraknya penggunaan teknologi dalam periode ini. Generasi milenial dianggap lebih terbuka dalam pandangan politik dan ekonomi disebabkan oleh awal-awal masa globalisasi. Karakteristik generasi ini adalah optimis, percaya diri, dan memiliki keingintahuan yang besar (Lyons, 2004).

4. Generasi Z (1995-2010)

Disebut juga sebagai generasi Net atau iGen, akrab disebut sebagai Gen Z. Memiliki kesamaan dengan generasi Y tetapi mampu melakukan beberapa kegiatan dalam satu waktu sekaligus karena perkembangan media sosial dan ponsel pintar. Generasi Z sejak kecil sudah terpapar dan sangat familiar dengan teknologi.

5. Generasi Alpha (2011-2025)

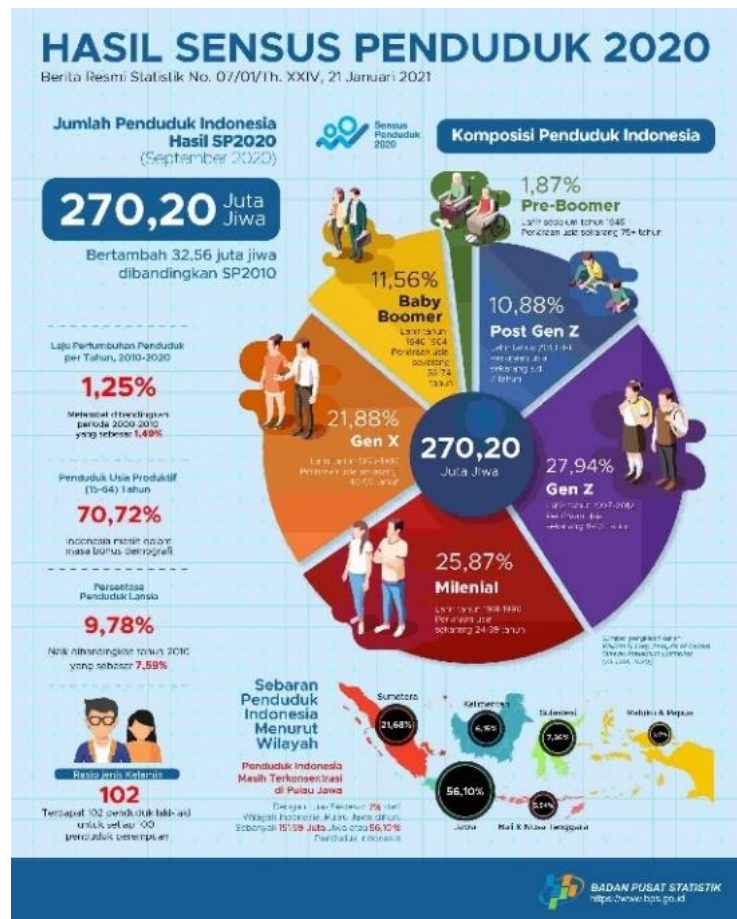
Merupakan generasi *gadget*. Generasi yang sangat terdidik karena masuk sekolah lebih awal, lahir dalam kondisi ekonomi yang lebih stabil dari generasi-generasi sebelumnya.

Setiap generasi memiliki karakteristik berbeda-beda sesuai dengan kejadian besar yang terjadi pada kurun waktu kelahiran tiap generasi. Terlebih pada Generasi Z

yang lahir sudah dalam era internet dan serba canggih sehingga memiliki karakter atau sifat yang sangat berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya.

II.5.1. Generasi Z

Pada jabaran sebelumnya telah diketahui bahwa Generasi Z atau iGen adalah generasi yang lahir dari tahun 1995 hingga 2010 dan sudah terpapar oleh perkembangan teknologi digital dan media sosial sejak dini. Hasil dari Sensus Penduduk yang telah dirilis oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 lalu menyatakan bahwa Generasi Z adalah populasi penduduk di Indonesia yang paling banyak, yaitu 27.94% dari total seluruh penduduk.



Gambar II.1. Infografis Hasil Sensus Penduduk 2020
Sumber: https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/artikel/cover/hasil-sensus-penduduk-2020.jpg
(Diakses pada 14 Juli 2021)

Lahir dalam era teknologi digital yang canggih, hal tersebut sangat mempengaruhi psikologis dan mental Generasi Z sehingga memiliki ciri khas yang berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. John (2018) menjabarkannya karakteristik Generasi Z yang menjadikannya berbeda dengan generasi sebelumnya:

1. Fasih teknologi

Appfriendly generation, generasi yang ramah aplikasi, generasi digital. Gandrung dengan teknologi dan dapat mengakses berbagai informasi dengan mudah dan cepat, baik untuk kepentingan pendidikan maupun untuk kepentingan hidup sehari-harinya.

2. Aktif dalam bersosial

Generasi ini sangat intens berinteraksi melalui media sosial dan dalam berkomunikasi dengan semua kalangan. Generasi Z menggunakan media sosial untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan secara spontan.

3. Ekspresif

Cenderung toleran dengan perbedaan kultur, peduli lingkungan, dan memiliki pikiran yang lebih terbuka.

4. *Multitasking*

Individu dalam generasi ini sangat terbiasa dengan mengerjakan beberapa aktivitas dalam satu waktu. Seperti dapat membaca, menulis, berbicara, menonton, atau mendengarkan musik dalam waktu yang sama. Menginginkan segala sesuatu dapat berjalan dan diperoleh dengan cepat. Sehingga Generasi Z tidak menyukai yang hal bertele-tele.

5. Senang Berbagi

Dengan adanya akses internet, ponsel pintar dan aktif dalam media sosial, Generasi Z mudah menemukan serta mencari informasi baru dan senang membagikannya di media sosial agar dilihat khalayak banyak.

Selain itu, Generasi Z merupakan generasi yang sangat bergantung pada media sosial menurut penelitian yang berjudul “Meet Generation Z: The Second Generation within The Giant Millennial Cohort”. Hal tersebut disebabkan media sosial adalah tempat di mana Generasi Z terhubung, terkoneksi ke banyak tempat dan mendapatkan informasi baru dengan cepat sehingga membuat Generasi Z memiliki pola pikir global. Dapat disimpulkan bahwa Generasi Z adalah generasi yang fasih teknologi, aktif bersosial, ekspresif, senang berbagi, dan dapat melakukan banyak hal dalam satu waktu sehingga atensi Generasi Z terhadap sesuatu menjadi lebih pendek.

II.6. Media Sosial

Media sosial adalah media atau sarana yang digunakan untuk berbagi teks, gambar, suara, dan video pada orang lain, perusahaan, dan sebagainya (Kotler & Keller, 2016). Dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah sarana bagi penggunaannya untuk berbagi pada orang lain dengan berbasis internet. Media sosial memiliki banyak fungsi, yaitu sebagai penyedia informasi, menunjang korelasi, mengeskpresikan diri, dan hiburan (McQuail, 2010). Media sosial memiliki berbagai macam jenis dan fungsi sesuai kebutuhan penggunaannya, berikut adalah pembagian media sosial berdasarkan Hidayatullah (2020).

1. Layanan Blog

Layanan Blog merupakan jurnal pribadi yang berisi postingan berupa berbagai informasi pandangan penggunaannya. Blog dapat digunakan untuk kegiatan *content marketing*, memperkuat relasi *brand* dengan suatu topik, dan sebagainya. Contoh dari media sosial layanan blog adalah Wordpress dan Blogger.

2. Layanan Jejaring Sosial (*Social Network*)

Jenis layanan media yang berfokus untuk membangun relasi antar penggunaannya untuk berbagi pesan, foto, video, atau pesan. Selain itu media sosial jejaring sosial dapat digunakan sebagai media pemasaran atau *content*

channel yang memuat informasi mengenai suatu *brand*. Contoh dari media sosial jejaring sosial adalah Facebook dan Twitter.

3. Layanan Blog Mikro (*Microblogging*)

Pengguna dapat berbagi informasi berubah teks seperti blog, tetapi lebih ringkas dan pendek sehingga informasi menjadi lebih padat. Alur interaksi blog mikro lebih cepat dibanding dengan layanan blog. Contoh dari media tersebut adalah Twitter dan Tumblr.

4. Layanan Berbagi Media (*Media Sharing*)

Fokus utama dalam media sosial ini adalah untuk berbagi konten media seperti foto, audio, atau video. Contohnya adalah Instagram, Flickr, dan Youtube.

5. Layanan Forum

Jenis media sosial ini menjadi tempat untuk penggunanya untuk berdiskusi mengenai topik spesifik. Contoh dari media sosial ini adalah Kakus, Quora, dan Reddit.

6. Layanan Kolaborasi

Layanan ini memberi kesempatan penggunanya untuk memuat, menyunting, atau mengoreksi konten informasi. Contoh dari media sosial ini adalah Wikipedia.

II.7. Analisa Objek

II.7.1. Kuesioner

Sugiono (2013) Mendefinisikan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data dengan cara menyebarkan seperangkat pertanyaan tertulis pada koresponden untuk dijawab. Perancang telah menyebarkan kuesioner berjudul “Fenomena Self-diagnosis Remaja Generasi Z di Media Sosial” kepada remaja Generasi Z yang sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk menunjang perancangan informasi ini.

Kuesioner disebarikan secara *online* melalui media sosial populer seperti Twitter, Instagram, Telegram, Whatsapp, dan lain-lain. Kuesioner dimulai dari tanggal 15 April 2021 hingga 17 April 2021 dan mendapatkan tanggapan sebanyak 100 dari responden remaja SMA di berbagai daerah seluruh Indonesia. Terdapat dua sesi kuesioner yang dibagi berdasarkan skala pengumpulan data, sesi pertama menggunakan interval angka sedangkan sesi kedua menggunakan pilihan tiga pilihan berupa jawaban Ya, Mungkin, dan Tidak. Berikut adalah hasil dari kuesioner yang diadakan oleh perancang dari dunia sesi.

1. Kuesioner sesi 1

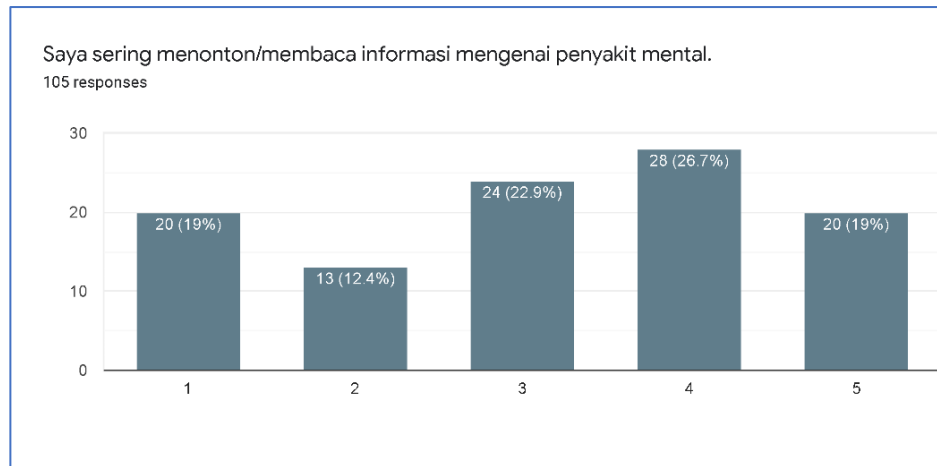
Sugiyono (2014) mengartikan Skala Likert sebagai alat pengukur sikap, pendapat, dan pandangan sekelompok orang mengenai fenomena sosial agar dapat menjadi indikator variabel penelitian. Responden dihimbau untuk mengisi dari skala 1-5 dalam mencocokkan pengalaman yang dirasakan.

	1	2	3	4	5	
Tidak	☐	☐	☐	☐	☐	Ya

Gambar II.2. Gambaran Grafik Interval Kuesioner Sesi 1
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

Berikut adalah hasil yang telah didapatkan melalui kuesioner mengenai *self*-diagnosis kesehatan mental pada sesi 1 Skala Likert dalam kumpulan variabel dalam pengalaman remaja Generasi Z dalam fenomena *self*-diagnosis kesehatan mental:

- Hasil dari pertanyaan pertama dalam kuesioner ini menunjukkan persentasi terbesar sebanyak 26.7% ada pada skala 4 responden sering menonton atau membaca informasi mengenai penyakit mental.



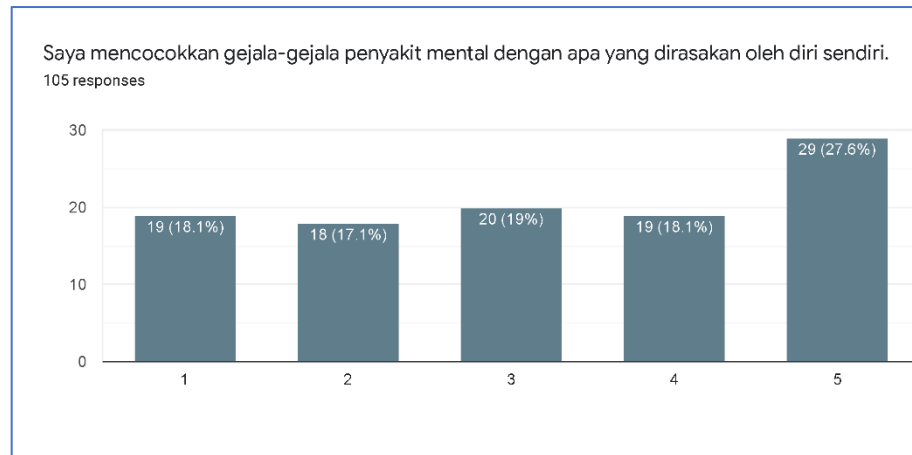
Gambar II.3. Grafik Pertanyaan Kuesioner 1
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- Hasil pertanyaan berikut menunjukkan sebanyak 30.5% responden mencari informasi penyakit mental di internet melalui *website* kesehatan ternama seperti Alodokter atau Halodoc.



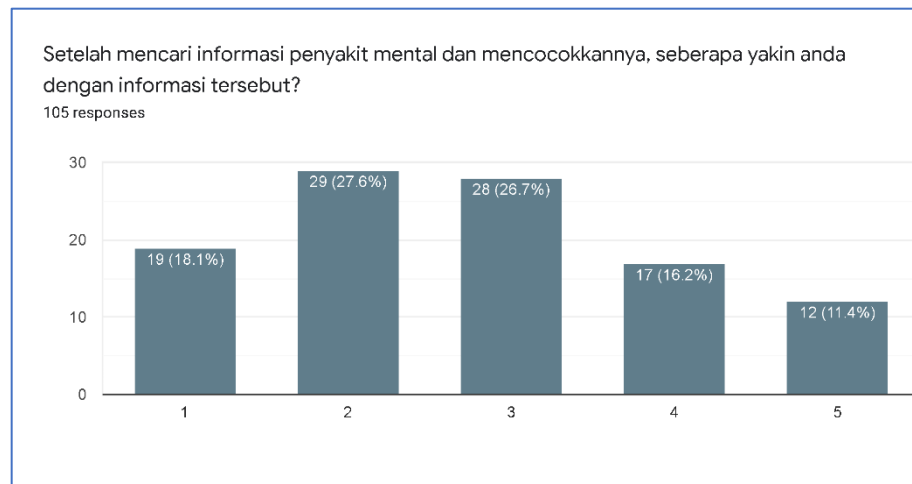
Gambar II.4. Grafik Pertanyaan Kuesioner 2
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- Sebesar 27.6% responden memilih skala 5 dengan jawaban Ya, sering mencocokkan gejala-gejala penyakit mental dengan yang dirasakan oleh diri sendiri.



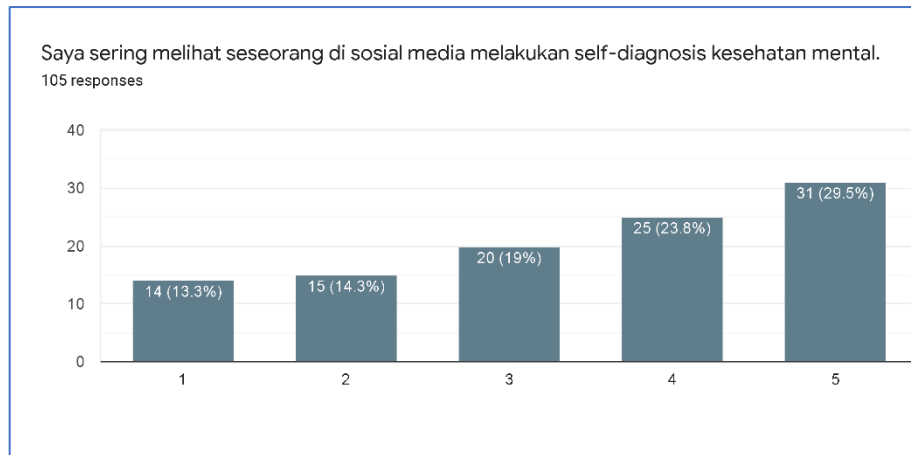
Gambar II.5. Grafik Pertanyaan Kuesioner 3
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- Sebanyak 27.6% responden menjawab skala 2 dan 26.7% skala 3, menunjukkan jika kebanyakan responden ragu setelah mencocokkan gejala.



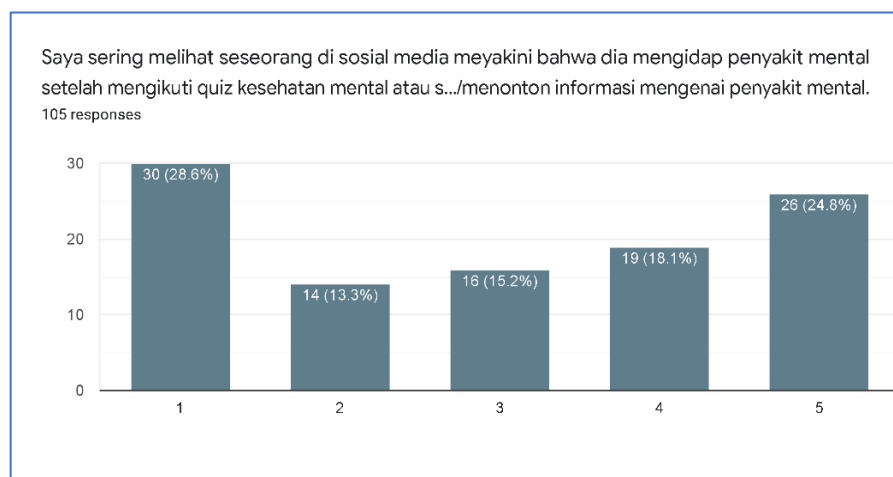
Gambar II.6. Grafik Pertanyaan Kuesioner 4
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- 29.5% responden menjawab skala 5 dalam jawaban Ya, bahwa responden sering melihat seseorang di media sosial melakukan *self*-diagnosis kesehatan mental.



Gambar II.7. Grafik Pertanyaan Kuesioner 5
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- Sebanyak 24.8% responden sering melihat seseorang di media sosial meyakini mengidap penyakit mental setelah melakukan *self*-diagnosis melalui informasi di internet.



Gambar II.8. Grafik Pertanyaan Kuesioner 6
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

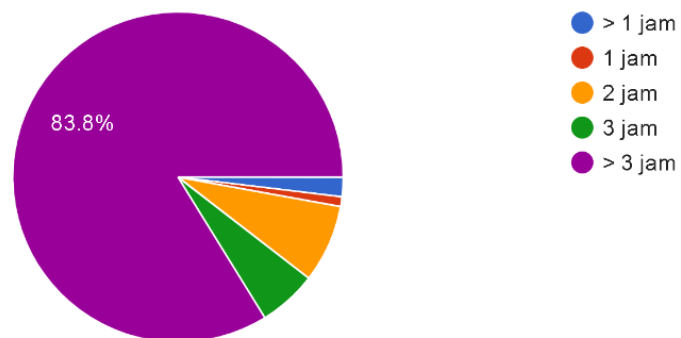
Berdasarkan kuesioner sesi 1 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja Generasi Z dari 100 orang responden mencocokkan gejala dengan yang dirasakan setelah membaca informasi mengenai penyakit kesehatan mental.

2. Kuesioner sesi 2

Sugiyono (2014) mengartikan Skala Likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi sekelompok orang mengenai fenomena sosial agar dapat menjadi indikator variabel penelitian. Responden dihibau untuk mengisi jawab dengan beberapa pilihan kata. Berikut adalah hasil yang telah didapatkan melalui kuesioner sesi 2.

- Sebanyak 83.8% responden bermain di media sosial lebih dari 3 jam per hari dan sisanya kurang dari 3 jam per hari.

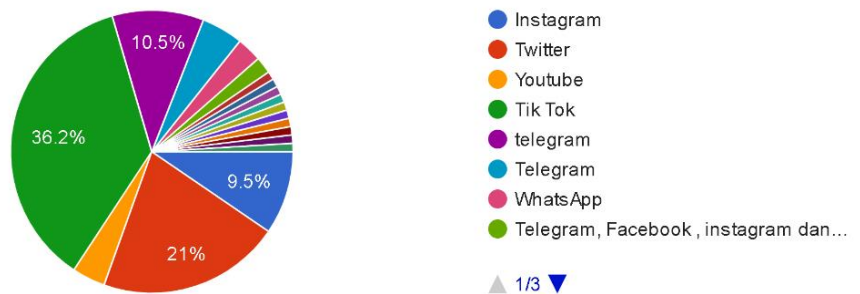
Berapa lama rata-rata kamu bermain di sosial media per hari?
105 responses



Gambar II.9. Grafik Pertanyaan Kuesioner 7
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- 36.2% responden paling sering menggunakan media sosial Tik Tok.

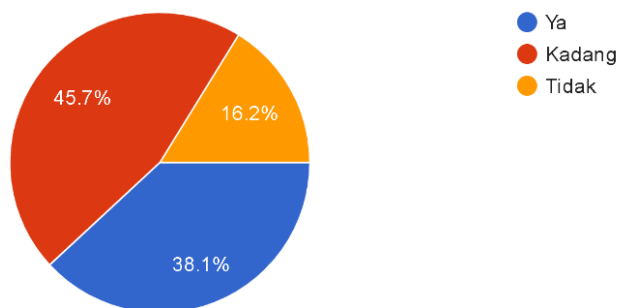
Sosial media yang sering kamu gunakan?
105 responses



Gambar II.10. Grafik Pertanyaan Kuesioner 8
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- 45.1% responden kadang mencari informasi mengenai penyakit mental dan 38.1% mencari informasi mengenai penyakit mental.

Apakah kamu mencari informasi mengenai penyakit kesehatan mental?
105 responses

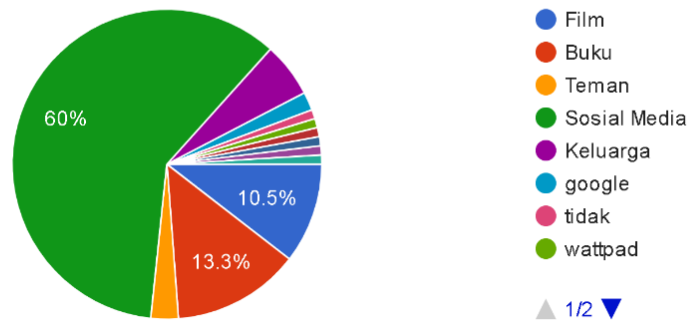


Gambar II.11. Grafik Pertanyaan Kuesioner 9
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- 60% responden pertama kali mengetahui penyakit mental dari media sosial.

Dari mana pertama kali kamu mengetahui soal penyakit mental?

105 responses

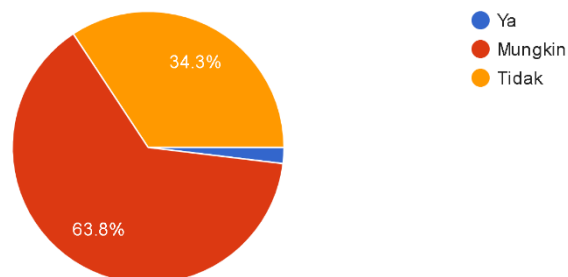


Gambar II.12. Grafik Pertanyaan Kuesioner 10
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- 63.8% responden merasa memiliki penyakit mental dan sebanyak 34.3% merasa tidak memiliki penyakit mental.

Apakah kamu memiliki penyakit mental?

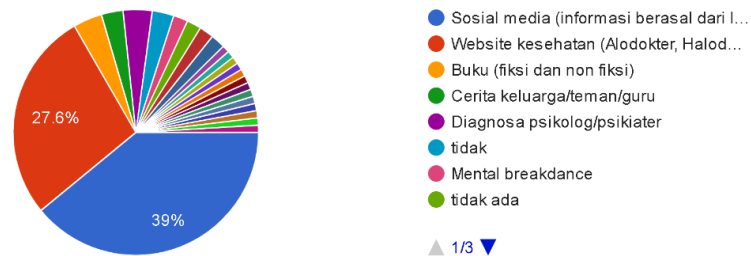
105 responses



Gambar II.13. Grafik Pertanyaan Kuesioner 11
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

- 39% mengetahui memiliki penyakit mental dari media sosial dan 27.6% responden yang merasa memiliki penyakit mental mengetahui penyakit mental yang diderita dari *website* kesehatan yang dapat diakses melalui internet.

Dari mana kamu mengetahui bahwa kamu memiliki penyakit mental?
105 responses



Gambar II.14. Grafik Pertanyaan Kuesioner 12
Sumber: Dokumentasi pribadi (2021)

Berdasarkan hasil dari keseluruhan kuesioner, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan remaja Generasi Z bermain sosial lebih dari 3 jam sehari menghabiskan waktu membuka aplikasi Tik Tok. Kebanyakan dari responden merasa memiliki penyakit mental berdasarkan informasi yang didapat dari internet, bukan hasil diagnosa tenaga ahli. Responden juga banyak mencari informasi mengenai penyakit mental kemudian mencocokkannya dengan gejala yang dimiliki oleh diri sendiri sehingga secara tidak langsung melakukan *self*-diagnosis kesehatan mental. Responden seringkali melihat seseorang di media sosial meyakini hasil *self*-diagnosis yang didapatkan dari internet tanpa penanganan lebih lanjut dari tenaga ahli yang dapat mengakibatkan dampak buruk dan asumsi yang salah mengenai penyakit gangguan mental.

II.7.2. Analisa Media yang Sudah Ada

Topik mengenai *self*-diagnosis kesehatan mental telah banyak diangkat sebelumnya melalui berbagai media yang dipublikasikan melalui internet dan media sosial, seperti video, infografis, dan artikel. Berikut adalah beberapa media yang membahas mengenai *self*-diagnosis kesehatan mental yang sudah pernah dipublikasikan sebelumnya.

1. Media Video

Dalam menyampaikan dampak *self*-diagnosis kesehatan mental, ada banyak video mengenai edukasi tersebut oleh psikolog dan psikiater di media sosial Youtube. Salah satunya adalah video berjudul “Bahaya Self Diagnose Pada Gangguan Jiwa” oleh Jiemi Ardian.



Gambar II.15. Penuturan Bahaya *Self*-diagnosis oleh Jiemi Ardian
Sumber: https://www.youtube.com/watch?v=JJ_cJlL4J5E
(Diakses pada 25 April 2021)

Pada video tersebut Jiemi Ardian menginformasikan bahaya dari melakukan *self*-diagnosis kesehatan mental. Sangat memungkinkan jika penyakit yang dikira oleh pelaku ketika melakukan *self*-diagnosis kesehatan mental ternyata tidak benar adanya. *Self*-diagnosis kesehatan mental juga dapat membuat pelaku melewati gangguan yang lebih parah. Contohnya adalah ketika pada awal mulainya pelaku mengira mengidap penyakit mental ternyata penyakit yang diidap adalah gangguan medis lain yang menyebabkan gangguan suasana hati, sehingga tidak terkait dengan penyakit kesehatan mental.

2. Media Infografis

Salah satu media yang pernah dibuat sebelumnya adalah infografis yang menjelaskan mengenai *self*-diagnosis dan tiga cara agar terhindar dari *self*-diagnosis. Penggunaan warna yang cerah serta ilustrasi yang digunakan cocok untuk target audiens remaja hingga dewasa awal. Penggunaan bahasa yang tidak formal atau tidak baku juga menyebabkan target audiens nyaman dan merasa dekat. Tetapi penggunaan ukuran huruf pada “3 cara agar terhindar dari Self-Diagnose” dirasa kurang tepat karena tidak terlihat dan memiliki ukuran yang sama dengan *bodytext* sehingga pembaca tanpa sadar akan melewatkan teks tersebut.



Gambar II.16. Infografis *Self*-diagnosis
Sumber: <https://pbs.twimg.com/media/EOTwDaMUEAAOTtM.jpg>
(Diakses pada 25 April 2021)

II.8. Dampak Buruk Perilaku *Self*-Diagnosis Kesehatan Mental pada Remaja Generasi Z

Perilaku *Self*-Diagnosis kesehatan mental dapat menjadi berbahaya bagi pelakunya sebab proses menuju diagnosis yang tepat sulit dan tidak mudah, oleh karenanya diagnosis hanya boleh ditetapkan oleh tenaga ahli profesional. Psikolog UNIKA Atma Jaya menuturkan bahwa kecenderungan perilaku *self*-diagnosis berdasarkan informasi yang tidak resmi adalah tindakan yang mengarah ke hal berbahaya dan dapat merusak hubungan dengan dirinya sendiri serta orang lain (Azizah, 2018, p. 1-2).

Menurut Ateev M. Associate Professor Kebijakan Kesehatan dan Pengobatan di Harvard, mencari informasi di internet, termasuk media sosial mengenai gejala gangguan mental sebagai perilaku *self*-diagnosis berguna bagi seseorang yang sedang mencoba untuk memutuskan untuk pergi pada tenaga ahli sesegera mungkin, tetapi seseorang harus hati-hati dan tidak mengambil informasi yang didapatkan dari *self*-diagnosis *online* sebagai patokan utama. Dampak dari *self*-diagnosis dapat menyebabkan seseorang salah mencocokkan gejala yang ada dengan gejala yang ada di dalam dirinya karena ternyata penyakit yang diderita berbeda. *self*-diagnosis juga dapat mengakibatkan penderita tidak mau pergi pada tenaga ahli profesional karena merasa cemas dan ketakutan terlebih dahulu. Hal tersebut akan berpengaruh pada kesehatan mental sebab pelaku menjadi khawatir atas sesuatu yang belum resmi.

Self-diagnosis dapat menyebabkan remaja tersugesti bahwa dirinya benar-benar memiliki suatu gangguan penyakit mental sehingga pada akhirnya remaja dapat benar-benar terkena penyakit tersebut. Selain itu dampak buruk dan bahaya dari *self*-diagnosis adalah remaja dapat menyebabkan diagnosis yang salah, memicu munculnya gangguan yang lain, salah penanganan, gangguan yang sebenarnya dapat tidak terdeteksi, serta menimbulkan persepsi yang salah terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, *self*-diagnosis kesehatan mental hanya boleh digunakan sebagai gambaran umum saja bukan untuk mendiagnosa diri sendiri.

II.9. Fungsi Informasi Kesehatan Mental di Media Sosial

Informasi mengenai kesehatan mental saat ini dapat diakses dengan sangat mudah di internet melalui berbagai *website* kesehatan dan *website* lainnya, serta media sosial dengan penyebarannya yang cepat. Hal tersebut menyebabkan terbukanya wawasan masyarakat termasuk remaja Generasi Z sebagai pengguna aktif dalam media sosial terhadap kesehatan mental dan gangguannya serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada diri sendiri. Tetapi hal tersebut juga dapat menimbulkan kecenderungan pada perilaku *self*-diagnosis, meyakini bahwa dirinya memiliki gangguan kesehatan mental dengan mencocokkan gejala yang disebutkan dalam informasi kesehatan mental dengan yang dialami.

Assegaff (2019) menuturkan pernyataan psikolog yang berasal dari India, Rajnish Mago bahwa informasi yang khususnya didapat dari internet bukanlah sebuah patokan untuk dapat menyimpulkan kondisi kesehatan mental karena informasi tersebut hanya digunakan sebagai menambah ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, fungsi informasi kesehatan mental di media sosial hanya untuk pengetahuan, menambah wawasan, dan gambaran umum saja bukan sebagai dasar untuk mendiagnosa penyakit mental dengan mencocokkan gejala dengan apa yang dirasakan sehingga menyimpulkan bahwa benar telah mengidap penyakit tersebut.

II.10. Resume

Media sosial merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari sebab penyebaran informasi yang cepat dan *up to date* membuat media sosial menjadi sumber informasi yang paling banyak diakses oleh masyarakat Indonesia, termasuk Remaja Generasi Z. Survei yang dilakukan oleh perancang menyatakan bahwa 83.3% dari 100 remaja Generasi Z bermain media sosial lebih dari 3 jam per hari. Salah satu informasi yang banyak beredar di media sosial adalah informasi mengenai kesehatan mental. Terbukanya wawasan masyarakat dan remaja Generasi Z terhadap literasi kesehatan mental dapat menyebabkan perilaku *self-diagnosis*, yaitu upaya mendiagnosa diri sendiri berdasarkan informasi yang tidak resmi seperti internet, media sosial, teman, keluarga maupun pengalaman dari masa lalu.

Self-diagnosis kesehatan mental dapat membahayakan seseorang sebab dapat menghasilkan diagnosis yang salah, memicu munculnya gangguan yang lain, salah penanganan, gangguan yang sebenarnya dapat tidak terdeteksi, serta menimbulkan persepsi yang salah terhadap gangguan mental. Diketahui 60% dari 100 responden remaja Generasi Z mengetahui informasi mengenai penyakit mental dari media sosial dan 39% responden merasa memiliki penyakit mental setelah membaca informasi mengenai penyakit mental di media sosial, sedangkan 27.6% lainnya tahu dari *website* kesehatan.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak dari sebagian remaja Generasi Z melakukan *self*-diagnosis berdasarkan informasi yang didapat dari media sosial. Informasi mengenai kesehatan mental yang beredar di media sosial hanya boleh digunakan sebagai pengetahuan dan gambaran umum, untuk dapat mendiagnosa hanya boleh dilakukan oleh tenaga ahli profesional seperti psikolog dan psikiater, sebab mendiagnosa suatu penyakit terlebih penyakit mental membutuhkan proses yang panjang dan rumit. Informasi mengenai dampak buruk dari perilaku *self*-diagnosis dan cara untuk memilah informasi kesehatan mental di media sosial yang dikhususkan untuk remaja Generasi Z masih sangat minim, meskipun remaja Generasi Z adalah generasi yang sangat bergantung dan selalu terhubung dengan media sosial.

II.11. Solusi Perancangan

Informasi mengenai *self*-diagnosis kesehatan mental dan dampak buruknya yang menargetkan remaja Generasi Z masih minim dapat menjadi salah satu penyebab perilaku *self*-diagnosis di kalangan sebagian remaja Generasi Z masih banyak terjadi di media sosial dan dari hasil survei hanya 3.8% dari 100 responden yang merasa memiliki gangguan mental dan telah mendapatkan diagnosa dari tenaga ahli profesional. Literasi mengenai *self*-diagnosis masih minim beredar di masyarakat, hal tersebut dilandaskan dari hasil pencarian dalam *website* Goodreads yang dikhususkan sebagai tempat untuk katalogisasi buku di seluruh dunia, dengan tidak ditemukan buku informasi mengenai *self*-diagnosis kesehatan mental yang berasal dari penerbit dan pengarang Indonesia.

Oleh karena itu dibutuhkan perancangan media informasi yang tepat, efektif, dan menarik mengenai perilaku *self*-diagnosis dan dampak buruknya kepada remaja Generasi Z sebagai pengguna aktif di media sosial, serta cara untuk memilah informasi kesehatan mental di media sosial sehingga tidak menjadikannya sebagai acuan untuk mendiagnosa diri. Selain itu remaja Generasi Z perlu memeriksakan diri kepada tenaga ahli profesional seperti psikolog atau psikiater untuk mendapat diagnosa resmi.