

## MENGUNGKAP TREN SELF-DIAGNOSIS GEN Z: MOTIF PENGGUNAAN KALKULATOR KESEHATAN MENTAL DI MEDIA SOSIAL

### UNCOVERING GEN Z SELF-DIAGNOSIS TRENDS: MOTIVES FOR USING MENTAL HEALTH CALCULATORS ON SOCIAL MEDIA

Normansyah<sup>1</sup>, Deddy Mulyana, Ira Mirawati

<sup>1</sup>Corresponding author, Email: normansyah22001@mail.unpad.ac.id

Universitas Padjadjaran, Jl. Ir. Soekarno km. 21 Jatinangor, Kab. Sumedang, Jawa Barat, 45363, Indonesia

Paper received: 15-07-2024; revised: 31-07-2024; accepted: 08-08-2024; published: 30-10-2024

How to cite (APA Style): Normansyah, N., Mulyana, D., & Mirawati, I. (2024). Mengungkap tren self-diagnosis Gen Z: Motif penggunaan kalkulator kesehatan mental di media sosial. *Jurnal Praksis dan Dedikasi Sosial (JPDS)*, 7(2), 196-205. DOI: 10.17977/um022v7i2p196-205

#### Abstract

The awareness of mental health among Gen Z is increasing, thanks to public campaigns and intensive education. Information technology, especially the internet and social media, plays a crucial role in raising this awareness. A study by the Pew Research Center shows that 81 percent of Gen Z seek health information online. Platforms like Instagram, TikTok, and YouTube provide space for mental health professionals and influencers to share knowledge and support, making it easier for Gen Z to access information and assistance. The research used a qualitative method with an phenomenology study of Alfred Sutzch with analysis of Phenomenology theory and Symbolic Interaction Theory by George Herbert Mead based on constructivist paradigm. That Gen Z use this calculator for validation and understanding of their conditions, but often without appropriate professional follow-up. These findings emphasize the importance of education and professional support in the use of mental health technology to help Gen Z more effectively and avoid the risk of misinformation. There is a risk of misinformation from using online tools such as mental health calculators that can provide inaccurate diagnoses and cause excessive anxiety. Therefore, it is important to educate Gen Z on the use of these tools and ensure they get adequate professional support to deal with mental health issues effectively.

**Keywords:** health communication; mental health calculator; social media; mental health

#### Abstrak

Kesadaran kesehatan mental di kalangan Gen Z mulai meningkat, berkat kampanye publik dan edukasi yang gencar. Teknologi informasi, terutama internet dan media sosial, memainkan peran penting dalam peningkatan kesadaran ini. Studi Pew Research Center menunjukkan 81 persen Gen Z mencari informasi kesehatan di internet. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menyediakan ruang bagi profesional kesehatan mental dan influencer untuk berbagi pengetahuan dan dukungan, memudahkan Gen Z mengakses informasi dan bantuan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan studi fenomenologi Alfred Sutzch dengan analisis teori fenomenologi dan teori interaksional Simbolik George Herbert Mead didasari paradigma konstruktivis. Setelah melakukan penelitian peneliti menemukan hasil yang menunjukkan bahwa Gen Z menggunakan kalkulator ini untuk validasi dan memahami kondisi mereka, namun seringkali tanpa tindak lanjut profesional yang tepat. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi dan dukungan profesional dalam penggunaan teknologi kesehatan mental agar dapat membantu Gen Z secara lebih efektif dan menghindari risiko misinformation. Ada risiko misinformation dari penggunaan alat online seperti kalkulator kesehatan mental yang dapat memberikan diagnosis tidak akurat dan menimbulkan kecemasan berlebihan. Oleh karena itu,

penting untuk mengedukasi Gen Z mengenai penggunaan alat-alat ini dan memastikan mereka mendapatkan dukungan profesional yang memadai.

**Kata kunci:** komunikasi kesehatan; kalkulator kesehatan mental; media sosial; kesehatan mental

## **PENDAHULUAN**

Di era digital yang semakin maju, kesehatan mental menjadi salah satu isu yang mendapatkan perhatian lebih, terutama di kalangan generasi muda seperti Gen Z. Menurut laporan dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018), 9,8% penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Penelitian yang dilakukan Setyanto (2023) menyoroti adanya 115 kasus gangguan kesehatan mental pada Gen Z berusia 21-23 tahun dalam kurun waktu 2016 hingga 2019. Sebanyak 25% dari mereka mengalami depresi dalam rentang ringan hingga berat, dengan implikasi yang signifikan terhadap kehidupan akademik.

Fenomena self-diagnosis melalui kalkulator kesehatan mental di media sosial telah menjadi tren yang menonjol di kalangan Gen Z. Kalkulator kesehatan mental, yang sering diakses secara online, menawarkan cara cepat dan anonim untuk menilai kondisi mental seseorang. Meskipun alat ini dapat meningkatkan kesadaran, kekhawatiran muncul terkait dengan akurasi dan reliabilitas diagnosis yang diberikan (Cramer & Inkster, 2017). Kecenderungan Gen Z untuk menggunakan alat ini tanpa konsultasi dengan profesional kesehatan mental dapat berpotensi memperburuk kondisi mereka.

Selain itu, pandemi COVID-19 turut memperburuk situasi ini, dengan peningkatan signifikan dalam kasus masalah psikologis. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melaporkan bahwa 82,5% pengguna swa-periksa mengalami masalah psikologis, angka ini lebih tinggi dibandingkan data tahun 2020 sebesar 80,4% dan data tahun 2019 sebesar 70,7% (Farisandy et al., 2023). Salah satu penyebab peningkatan gangguan mental adalah kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental. Selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi salah satu bidang yang paling terabaikan dalam kesehatan masyarakat (Ghebreyesus, 2019). Banyak orang masih menganggap kesehatan fisik lebih penting daripada kesehatan mental (Weiten et al., 2018).

Peningkatan kesadaran dan akses informasi tentang kesehatan mental di kalangan Gen Z juga membawa dampak positif dan tantangan tersendiri. Menurut penelitian Naslund et al. (2020), sekitar 81% Gen Z menggunakan internet untuk mencari informasi terkait kesehatan, termasuk kesehatan mental. Namun, peningkatan akses ini juga menimbulkan risiko penyebaran informasi yang tidak akurat dan diagnosis mandiri yang tidak tepat. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa informasi yang tersedia dapat dipercaya dan mudah diakses, serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam bagaimana Gen Z menggunakan kalkulator kesehatan mental di media sosial dan bagaimana alat ini mempengaruhi persepsi mereka tentang kesehatan mental serta keputusan untuk mencari bantuan profesional. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai fenomena ini, diharapkan dapat diberikan wawasan penting bagi pengembang aplikasi, pendidik, dan profesional kesehatan dalam mengembangkan alat yang lebih efektif serta memberikan edukasi yang lebih baik tentang penggunaan teknologi untuk kesehatan mental.

## **METODE**

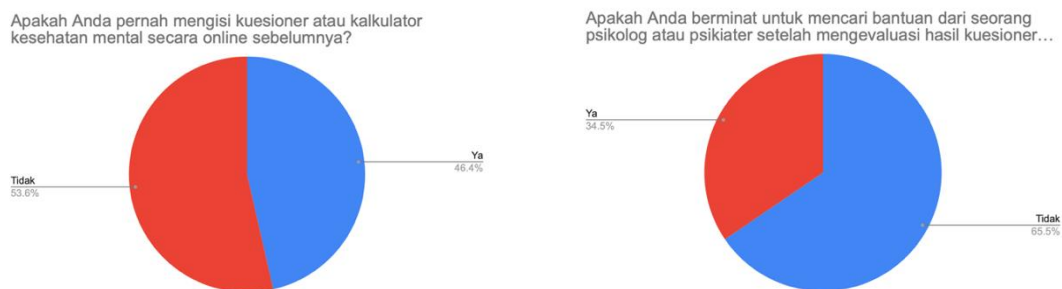
Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dalam pelaksanaannya. Metode ini melibatkan berbagai teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, diskusi kelompok, serta dokumentasi (misalnya foto, rekaman, atau catatan). Pendekatan ini berakar pada paradigma konstruktivisme, yang memfasilitasi pemahaman hubungan sosial serta membantu

partisipan memberikan jawaban yang lebih akurat, memperluas proses pertanyaan, dan mendekati kebenaran dalam jawabannya (Creswell & Poth, 2023). Paradigma konstruktivisme juga memastikan bahwa makna yang disampaikan oleh partisipan dapat lebih jelas dan tepat.

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi, di mana data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi (Denzin & Lincoln, 2020). Fokus fenomenologi adalah memahami tindakan dan kerangka berpikir individu, dengan menitikberatkan pada pengalaman subjektif yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan ini mengeksplorasi bagaimana individu memberi makna dan interpretasi terhadap realitas mereka (Moleong, 2021).

Setelah melakukan observasi dan studi pustaka, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan Gen Z yang menggunakan kalkulator kesehatan mental di kota Bandung. Data kemudian direduksi, dianalisis, dan disajikan secara sistematis sebelum kesimpulan ditarik berdasarkan teori dan konsep yang relevan (Sugiyono, 2021). Pendekatan konstruktivisme dalam analisis data menekankan pemahaman bagaimana individu atau kelompok membangun realitas dan makna mereka melalui interaksi sosial dan pengalaman. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan dengan metode tematik yang menyoroti pengalaman subjektif partisipan serta penggunaan simbol dalam interaksi di media sosial.

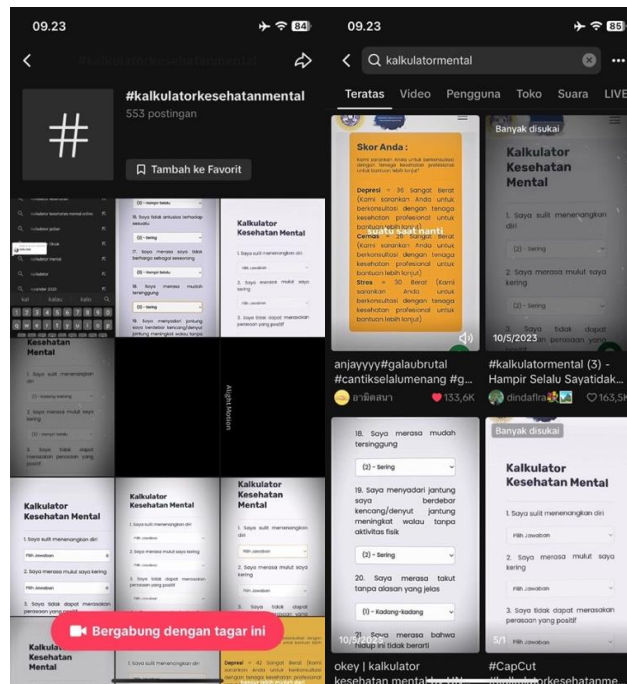
Analisis temuan didasarkan pada teori fenomenologi Alfred Schutz dan interaksionisme simbolik, dengan validasi melalui triangulasi data dari berbagai sumber dan metode. Hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan literatur dan teori yang relevan. Survei yang dilakukan kepada 84 responden di kota Bandung menunjukkan bahwa 46,4% pernah menggunakan kalkulator kesehatan mental, sementara 65,5% tidak tertarik mencari bantuan dari ahli kesehatan mental (Creswell & Poth, 2023; Denzin & Lincoln, 2020; Moleong, 2021; Sugiyono, 2021). Hasil survei dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1. Survei Kalkulator Kesehatan Mental 2024**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kalkulator kesehatan mental di kalangan Gen Z yang tidak dibarengi dengan sebuah pemahaman literasi akan melahirkan sebuah fenomena *self-diagnosis* yang terjadi di media sosial. *Self-diagnosis* itu sendiri merupakan sebuah fenomena dimana seseorang membuat klaim berlebihan tentang masalah emosional psikologi yang mereka alami tanpa melakukan tindakan lebih lanjut dengan para ahli, tujuan Gen Z melakukan tindakan tersebut untuk mendapatkan validasi, dukungan dan simpati dari pengguna media sosial lainnya. Gambar 2 menunjukkan tampilan kalkulator dari media sosial Tiktok.



Gambar 2. Kalkulator Kesehatan Mental 2024

Berdasarkan Gambar 2, penggunaan kalkulator kesehatan mental telah memunculkan tren baru di kalangan pengguna media sosial di Indonesia. Setiap kali menggunakan media sosial, fenomena ini menimbulkan rasa penasaran dan mendorong pengguna untuk membagikan hasil evaluasi kalkulator kesehatan mental mereka. Hal ini menarik simpati dari pengguna lain. Sebagai contoh, tren *self-diagnosis* menggunakan kalkulator kesehatan mental di TikTok, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2, telah mencapai lebih dari 554 unggahan dengan tagar #kalkulatorementalhealth. Pengguna TikTok mempublikasikan hasil akhir dari kalkulator ini di media sosial dengan harapan mendapatkan dukungan, simpati, dan perhatian dari pengguna lain.

Tindakan tersebut sudah termasuk dalam kategori *self-diagnosis*, dimana seseorang mengklaim memiliki gangguan mental seperti depresi atau bipolar hanya berdasarkan hasil kalkulator kesehatan mental tanpa konsultasi lebih lanjut dengan psikolog atau psikiater. Fenomena ini dapat memengaruhi pengguna lain untuk melakukan hal serupa. Saat ini, kalkulator kesehatan mental telah dianggap sebagai sesuatu yang wajar, terutama bagi mereka yang sedang berada dalam masa sulit, sebagai cara untuk mencari simpati dan dukungan dari orang lain.

Generasi Z semakin sering menggunakan kalkulator kesehatan mental dan melakukan *self-diagnosis* tanpa menyadari bahwa perilaku ini bisa menimbulkan kecanduan. Mereka menganggap membagikan hasil kalkulator di media sosial sebagai bagian dari pengalaman pribadi sekaligus alat untuk mencari dukungan. Namun, banyak yang akhirnya salah memahami fungsi kalkulator ini, sehingga terjadi *self-diagnosis*. Di balik itu, mereka sebenarnya merasa kesepian dan ingin mendapatkan lebih banyak perhatian serta dukungan atas perasaan yang dialami. Ironisnya, beberapa dari mereka justru merasa semakin depresi karena tidak semua orang memberikan dukungan. Bahkan, beberapa mendapat komentar negatif. Oleh karena itu, disarankan agar mereka yang mengalami fase depresi atau masa sulit mencari bantuan dari profesional, alih-alih membagikan hasil kalkulator kesehatan mental di media sosial, guna menghindari dampak negatif yang lebih besar (Jargon, 2019).

## **Fenomena Kalkulator Kesehatan Mental di Indonesia**

Menurut laporan data digital pada tahun 2023, tingkat penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan bahwa WhatsApp menduduki peringkat pertama dengan pengguna mencapai 92,1%, disusul oleh Instagram dengan 86,5% pengguna, dan di posisi ketiga adalah Facebook (Annur, 2024). Pada tahun yang sama, Indonesia berada di urutan kedua dalam jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia per April 2023, dengan total 112,98 juta pengguna (Annur, 2024). Dari segi demografi, pengguna TikTok di Indonesia pada tahun 2022 didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun sebesar 35%, diikuti oleh pengguna berusia 10-19 tahun sebanyak 28%, usia 30-39 tahun sebanyak 18%, usia 40-49 tahun sebanyak 16,3%, dan usia di atas 49 tahun sebesar 2,7% (Santika, 2023).

Media sosial, khususnya berbagai platformnya, memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan mempromosikan diskusi mengenai topik tersebut, termasuk *self-diagnosis*. Penggunaan media sosial untuk berbagi informasi tentang kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari perawatan yang sesuai (Gobel et al., 2023). Seiring dengan fenomena ini, kalkulator kesehatan mental membutuhkan komunikasi yang tepat, di mana komunikasi berperan penting dalam mempengaruhi keputusan individu atau komunitas terkait penanganan kesehatan.

Kalkulator kesehatan mental seharusnya berfungsi sebagai alat acuan atau *screening* awal yang membantu tindak lanjut evaluasi kesehatan mental. Namun, banyak pengguna Gen Z yang menggunakan aplikasi ini tanpa melanjutkan tindakan setelahnya dan cenderung memvalidasi bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan mental hanya berdasarkan hasil aplikasi tersebut (Hardiansyah, 2022). Banyak pengguna media sosial yang akhirnya melakukan *self-diagnosis* setelah menggunakan kalkulator kesehatan mental, dengan motivasi untuk mendapatkan perhatian atau simpati dari pengguna lain di media sosial (Hamzah & Putri, 2022). Di era digital saat ini, pengguna media sosial sering kali berusaha menarik perhatian dengan berbagai cara, termasuk melalui tindakan *self-diagnosis*.

## **Motif Penggunaan Kalkulator Kesehatan Mental**

Penggunaan kalkulator kesehatan mental oleh Gen Z seringkali didorong oleh rasa ingin tahu yang mendalam tentang kondisi mental mereka. Teman sebaya, keluarga, dan media sosial yang seringkali menjadi pemicu dalam kondisi kesehatan mental seseorang, memicu keinginan Gen Z untuk mengeksplorasi kondisi mereka sendiri. Rasa ingin tahu ini seringkali memotivasi Gen Z untuk mencari alat yang dapat membantu mereka dalam memahami keadaan mereka tanpa harus melibatkan pihak ketiga atau profesional pada tahap awal.

Gen Z dalam menggunakan kalkulator kesehatan mental untuk mencari pemahaman dan penjelasan terhadap gejala apa yang mereka alami. Ketidakpastian dan kebingungan seringkali menyertai gejala-gejala seperti kecemasan, depresi atau stres tanpa memahami apa yang mereka rasakan. Kalkulator kesehatan mental menyediakan penjelasan yang bisa membantu mengurangi kebingungan tersebut. Memperoleh penjelasan mengenai gejala-gejala yang dialami dapat memberikan validasi emosional bahwa perasaan yang dialami adalah nyata dan diakui secara medis (Sitanggung & Sudagijono, 2022). Selain itu, kalkulator kesehatan mental seringkali memberikan informasi tambahan mengenai kondisi kesehatan mental yang membantu Gen Z mempelajari lebih lanjut mengenai kesehatan mental secara umum. Dengan memperoleh pemahaman ini, Gen Z merasa lebih terinformasi dan lebih siap untuk mengambil langkah berikutnya jika diperlukan.

Gen Z seringkali termotivasi untuk menggunakan kalkulator kesehatan mental sebagai langkah awal dalam menemukan solusi atau perawatan untuk masalah mereka. Ada stigma yang terkait dengan mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental, sehingga kalkulator kesehatan mental menyediakan cara yang lebih pribadi untuk memahami dan

mengelola kondisi mereka. Kalkulator kesehatan mental mudah diakses kapan saja dan di mana saja, menawarkan solusi cepat tanpa perlu membuat janji temu dengan profesional kesehatan. Selain itu, berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental dapat memakan biaya mahal dan waktu, yang tidak selalu tersedia bagi Gen Z. Kalkulator kesehatan mental menyediakan alternatif yang lebih ekonomis dan efisien. Dengan menggunakan kalkulator kesehatan mental, Gen Z dapat merasa lebih berdaya dan mengendalikan kondisi mereka, yang dapat memotivasi mereka untuk mengambil langkah lebih lanjut menuju kesejahteraan mental yang lebih baik.

### **Pengalaman Emosional menggunakan kalkulator kesehatan mental**

Penggunaan kalkulator kesehatan mental oleh Gen Z seringkali menimbulkan serangkaian pengalaman emosional yang beragam, yang mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan kondisi kesehatan mental mereka. Gen Z dapat merasa lega atau cemas tergantung pada hasil yang diperoleh dari kalkulator tersebut. Hasil yang menunjukkan kondisi kesehatan mental yang stabil atau dalam kondisi yang membutuhkan perhatian lebih dapat memberikan rasa lega karena mereka mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang apa yang wajar bagi mereka. Namun, hasil yang mengejutkan atau menunjukkan masalah serius dapat memicu kecemasan dan kekhawatiran yang mendalam (Pretorius et al., 2019)

Penggunaan kalkulator kesehatan mental dapat menjadi pengalaman reflektif yang mendorong Gen Z untuk melakukan introspeksi dan evaluasi diri. Peneliti menemukan bahwa kalkulator ini seringkali menjadi titik awal bagi Gen Z untuk mempertimbangkan gejala alami mereka dan bagaimana gejala tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Proses ini dapat memotivasi mereka untuk mencari solusi atau bantuan lebih lanjut, serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap kesehatan mental secara keseluruhan.

Penggunaan kalkulator kesehatan mental juga dapat berdampak signifikan pada harga diri dan persepsi diri Gen Z. Hasil yang menunjukkan perlunya mencari bantuan profesional atau perubahan gaya hidup tertentu dapat berdampak positif pada harga diri Gen Z karena mereka merasa telah mengambil langkah yang tepat untuk merawat diri mereka sendiri. Namun, dampak negatif juga mungkin terjadi, terutama jika hasilnya menunjukkan masalah serius yang tidak mereka antisipasi. Hal ini dapat menimbulkan keraguan, stres, atau bahkan rasa malu ataupun tindakan *self-diagnosis* yang dapat mempengaruhi persepsi diri mereka dalam interaksi sosial dan di lingkungan. Secara keseluruhan, pengalaman emosional Gen Z selama dan setelah menggunakan kalkulator kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh hasil yang mereka peroleh dan interpretasi mereka terhadap informasi tersebut. Penting bagi Gen Z untuk memiliki dukungan sosial dan akses ke sumber daya yang tepat untuk membantu mereka mengelola dampak emosional yang mungkin timbul dari penggunaan alat ini.

### **Interaksi Simbolik**

Penggunaan kalkulator kesehatan mental oleh Gen Z dapat dianalisis melalui Teori Interaksi Simbolik, yang menyoroti bagaimana individu membangun makna sosial dari pengalaman mereka melalui interaksi dengan simbol-simbol dalam masyarakat (Mulyana, 2018). Berikut ini adalah kaitan antara motivasi penggunaan kalkulator kesehatan mental dan prinsip-prinsip teori ini:

Teori Interaksi Simbolik menekankan bahwa individu membangun identitas mereka melalui proses interaksi sosial yang kompleks dengan simbol-simbol di lingkungan mereka (Mulyana, 2018). Penggunaan kalkulator kesehatan mental memungkinkan Gen Z untuk membangun makna tentang kondisi kesehatan mental mereka sendiri. Mereka menggunakan kalkulator sebagai alat untuk memahami gejala yang mereka alami, dan dalam prosesnya, mereka menggabungkan informasi ini dengan pengalaman pribadi, persepsi sosial, dan harapan mereka tentang apa yang merupakan kondisi kesehatan mental yang normal atau bermasalah (Sitanggang & Sudagijono, 2022)

Penggunaan kalkulator kesehatan mental juga berperan sebagai simbol yang digunakan dalam interaksi sosial Gen Z. Misalnya, hasil kalkulator dapat menjadi topik pembicaraan di antara teman sebaya atau keluarga, membentuk bagaimana individu memandang diri mereka sendiri dalam konteks sosial yang lebih luas (Pretorius et al., 2019). Dalam hal ini, penggunaan kalkulator kesehatan mental tidak hanya tentang eksplorasi pribadi, tetapi juga tentang bagaimana individu menggunakan simbol-simbol ini untuk berkomunikasi, membangun hubungan, dan mengelola identitas sosial mereka.

Peran media sosial sangat penting dalam konteks Teori Interaksi Simbolik, karena platform ini memfasilitasi penyebaran simbol dan konstruksi identitas sosial (Anderson & Jiang, 2018) Gen Z dapat menggunakan media sosial untuk berbagi pengalaman mereka menggunakan kalkulator kesehatan mental, mengajukan pertanyaan, atau memberikan dukungan kepada orang lain yang mengalami masalah serupa. Interaksi di media sosial memperkuat simbol-simbol yang terkait dengan kesehatan mental dan membentuk persepsi masyarakat tentang bagaimana Gen Z memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, Teori Interaksi Simbolik menyediakan kerangka kerja yang kuat untuk memahami motivasi Gen Z dalam menggunakan kalkulator kesehatan mental, dengan menekankan pentingnya simbol dalam konstruksi makna pribadi dan sosial tentang kesehatan mental.

### **Pengaruh Interaksi dengan Pengguna Lain**

Interaksi dengan teman sebaya dan komunitas online memainkan peran penting dalam penggunaan kalkulator kesehatan mental oleh Gen Z, mempengaruhi segala hal mulai dari motivasi penggunaan hingga interpretasi hasil diagnosis mandiri. Diskusi dengan teman sebaya seringkali menjadi faktor utama yang memotivasi Gen Z untuk mencoba kalkulator kesehatan mental. Gen Z cenderung mempercayai rekomendasi dari teman sebayanya, yang dapat mengarah pada keputusan untuk mencari pemahaman yang lebih dalam tentang kondisi kesehatan mental mereka sendiri (Pretorius et al., 2019). Rekomendasi positif dari teman sebaya tidak hanya memperkuat minat mereka dalam menggunakan kalkulator tetapi juga memberikan dukungan sosial yang penting dalam proses pengelolaan kesehatan mental mereka (Susilawati et al., 2022)

Komunitas online, seperti yang diteliti dalam studi *Pew Research Center* menyediakan platform yang luas bagi Gen Z untuk berbagi pengalaman mereka terkait kalkulator kesehatan mental (Anderson & Jiang, 2018). Di sini, Gen Z tidak hanya dapat berbagi hasil diagnosis mandiri mereka tetapi juga mengeksplorasi strategi dan perspektif tentang cara mengelola masalah kesehatan mental mereka sendiri. Diskusi ini tidak hanya memungkinkan mereka untuk memperdalam pemahaman mereka tentang gejala yang mereka alami tetapi juga untuk mendapatkan dukungan emosional dari anggota masyarakat yang mengalami situasi serupa (Sitanggang & Sudagijono, 2022)

Dengan interaksi sosial ini, Gen Z merasa lebih terhubung dan didukung dalam perjalanan mereka melalui tantangan kesehatan mental. Namun, penting untuk diingat bahwa interaksi sosial dengan teman sebaya dan komunitas online juga dapat mempengaruhi validitas hasil self-diagnosis yang diperoleh dari kalkulator kesehatan mental. Umpan balik yang diterima dari teman sebaya atau di komunitas online dapat mempengaruhi persepsi Gen Z tentang gejala dan kondisi mereka. Reaksi positif atau negatif terhadap hasil diagnostik dapat memperkuat kepercayaan diri Gen Z dalam interpretasi mereka sendiri atau, sebaliknya, menyebabkan keraguan dan kebingungan lebih lanjut. Oleh karena itu, penting bagi Gen Z untuk mempertahankan sikap kritis terhadap informasi yang mereka terima, memverifikasi kredibilitas sumber informasi, dan mempertimbangkan berbagai perspektif sebelum membuat keputusan yang terkait dengan kesehatan mental mereka. Dalam hal ini, interaksi dengan teman sebaya dan komunitas online tidak hanya mempengaruhi penggunaan kalkulator kesehatan mental, tetapi juga memainkan

peran penting dalam membentuk persepsi dan pengalaman Gen Z terkait kesehatan mental mereka sendiri.

### **Peran Media Sosial dalam Membentuk Persepsi dan Tindakan**

Media sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi penggunaan kalkulator kesehatan mental dan mengidentifikasi motif yang mendasari tren *self-diagnosis* di kalangan Gen Z. Sebagai sumber informasi utama, media sosial menyediakan platform tempat Gen Z dapat memperoleh informasi tentang kalkulator kesehatan mental, termasuk ulasan pengguna, rekomendasi rekan sejawat, dan pandangan dari profesional kesehatan mental (Pretorius et al., 2019). Informasi ini memotivasi Gen Z untuk melakukan *self-diagnosis* sebagai langkah pertama dalam memahami kondisi kesehatan mental mereka sendiri, terutama di lingkungan tempat akses ke sumber informasi formal mungkin terbatas.

Media sosial memfasilitasi pembentukan komunitas online yang mendukung, tempat Gen Z dapat berbagi pengalaman pribadi mereka menggunakan kalkulator kesehatan mental. Komunitas ini tidak hanya memungkinkan pertukaran informasi dan dukungan emosional, tetapi juga memvalidasi pengalaman individu dan memberikan rasa keterhubungan yang dapat mengurangi stigma dan perasaan terisolasi yang terkait dengan masalah kesehatan mental. Namun, ada juga dampak negatif yang perlu dipertimbangkan. Media sosial seringkali tidak menyaring informasi yang disampaikan dengan baik, yang dapat menyebabkan penyebaran informasi yang tidak akurat atau tidak berdasar tentang kesehatan mental. Hal ini dapat mempengaruhi validitas *self-diagnosis* oleh Gen Z menggunakan kalkulator kesehatan mental, yang mengakibatkan interpretasi yang tidak akurat atau bahkan mengabaikan kebutuhan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental yang sebenarnya. Secara keseluruhan, media sosial memainkan peran yang kompleks dalam membentuk motivasi di balik tren *self-diagnosis* menggunakan kalkulator kesehatan mental di kalangan Gen Z. Dengan menyediakan akses yang luas terhadap informasi dan dukungan masyarakat, media sosial dapat memperkuat keinginan Gen Z untuk memahami dan mengelola kesehatan mental mereka sendiri. Namun, tantangan terkait akurasi informasi juga mengharuskan Gen Z untuk tetap kritis dalam menilai dan menafsirkan hasil *self-diagnosis* mereka.

### **Dampak Self-diagnosis**

Berdasarkan penelitian sebelumnya, *self-diagnosis* memiliki dampak negatif dan positif (Ahmed, 2017). Efek kognitif merupakan salah satu efek utama karena mampu menciptakan kebingungan, di mana individu yang melakukan *self-diagnosis* tidak merasa yakin apakah ia benar-benar memiliki gangguan yang dimaksud. Pada penelitian ini, temuan menunjukkan bahwa efek kognitif ini sangat relevan. Penggunaan *Mental Health Calculator* di media sosial sering kali mengarah pada ketidakpastian dan kebingungan mengenai kesehatan mental mereka, yang dapat menyebabkan keadaan kewaspadaan yang tinggi. Partisipan mungkin melakukan upaya ekstra untuk menghindari perilaku yang mereka anggap terkait dengan gejala tertentu, namun ini sering kali mengganggu kemampuan mereka untuk fokus dan berkonsentrasi. Persepsi tentang abnormalitas menjadi semakin kuat, membuat mereka merasa tidak normal dan bahkan putus asa karena menganggap gangguan mereka tidak dapat disembuhkan. Hal ini menunjukkan bagaimana *self-diagnosis* melalui media sosial dapat memperkuat ketidakpastian dan perasaan negatif mengenai kesehatan mental, yang berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis Gen Z.

Dampak selanjutnya yaitu efek afektif adalah tekanan fisik dan emosional. Dalam konteks penelitian ini, temuan menunjukkan bahwa efek afektif ini sangat signifikan. Penggunaan *Mental Health Calculator* dapat menyebabkan individu merasa tertekan secara fisik dan emosional, serta mengalami kecemasan dan kesulitan dalam memahami perasaan mereka. *Distress* menjadi efek dominan dari *self-diagnosis*, di mana individu merasa cemas tentang masa depan mereka dan



kekhawatiran akan dampak jangka panjang jika mereka benar-benar memiliki penyakit mental. Kekhawatiran ini sering kali berorientasi pada masa depan, membuat mereka takut akan konsekuensi kesehatan mental yang mungkin mereka hadapi. Hal ini menunjukkan bahwa *self-diagnosis* melalui media sosial dapat menimbulkan tekanan emosional yang signifikan, yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan persepsi masa depan Gen Z.

*Self-diagnosis* memberikan efek negatif pada perilaku, menyebabkan maladaptasi sosial. Dalam konteks penelitian ini, temuan menunjukkan bahwa efek perilaku ini sangat relevan. Gen Z yang menggunakan *Mental Health Calculator* sering kali bertindak seolah-olah mereka baik-baik saja, namun sebenarnya menghindari interaksi sosial karena ragu dengan hasil interaksi tersebut. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan kebiasaan yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan zat nikotin dan alkohol. Beberapa partisipan mungkin melampirkan kecemasan dan pikiran yang tidak diinginkan dengan merokok, minum minuman beralkohol, atau menyalahgunakan obat-obatan seperti obat anti-alergi untuk membantu tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-diagnosis* melalui media sosial dapat mengarah pada perilaku maladaptif yang berdampak buruk pada kesejahteraan sosial dan kesehatan fisik Gen Z.

*Self-diagnosis* juga memiliki efek positif, terutama dalam konteks individu yang beragam secara sosial ekonomi dan budaya. Temuan menunjukkan bahwa meskipun proses *self-diagnosis* sering kali mengarah pada maladaptasi sosial dan perilaku tidak sehat, ada juga efek positif yang signifikan. Proses diagnosis diri dapat memfasilitasi pemahaman diri yang lebih dalam, membantu individu mengevaluasi dan menyesuaikan diri mereka dengan lebih baik. Ini memberikan landasan yang kokoh untuk upaya terapeutik dan pengembangan diri. Dengan demikian, meskipun *self-diagnosis* di TikTok memiliki potensi risiko, ia juga menawarkan kesempatan untuk introspeksi dan perbaikan diri, tergantung pada bagaimana individu merespons dan menggunakan informasi tersebut dalam konteks sosial dan budaya mereka.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya fenomena *self-diagnosis* yang signifikan di media sosial, yang timbul akibat rendahnya literasi kesehatan mental dan dorongan untuk mendapatkan validasi serta dukungan online. Penggunaan kalkulator ini sering dilakukan tanpa konsultasi dengan tenaga profesional, sehingga berpotensi menimbulkan pemahaman yang salah tentang kondisi kesehatan mental. Meskipun media sosial dapat memberikan dukungan emosional dan informasi tambahan, penggunaannya juga dapat memperkuat stigma atau menyebarkan informasi yang tidak akurat. Oleh karena itu, disarankan agar Gen Z lebih kritis dalam menafsirkan hasil dari kalkulator kesehatan mental dan tidak hanya mengandalkan umpan balik dari media sosial. Konsultasi dengan tenaga profesional tetap penting untuk memastikan diagnosis dan penanganan yang tepat. Upaya peningkatan literasi kesehatan mental melalui pendidikan di sekolah dan kampanye publik, serta pelatihan bagi tenaga pengajar dan konselor, perlu ditingkatkan agar teknologi dan media sosial dapat digunakan secara lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-diagnosis in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 120–139.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media and Technology 2018*. [www.pewresearch.org](http://www.pewresearch.org).
- Annur, C. M. (2023). *Pengguna TikTok di Indonesia terbanyak kedua di dunia per April 2023, nyaris salip AS?*
- Annur, C. M. (2024). *Ini media sosial paling banyak digunakan di Indonesia awal 2024*. [Databoks.Katadata.Co.Id](http://Databoks.Katadata.Co.Id).
- Cramer, S., & Inkster, B. (2017). *#StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing*. Royal Society For Public Health.

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design choosing among five approaches (4th Edition ed.)*. Sage Publishing.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2020). *Handbook of qualitative research*. Pustaka Pelajar.
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- Gobel, S. A. M., Lusiana, E., & Dida, S. (2023). Mental health promotion: Stop self-diagnosing through social media. *Jurnal Promkes*, 11(1), 71–81. <https://doi.org/10.20473/jpk.v11.i1.2023.71-81>
- Hamzah, R. E., & Putri, C. E. (2022). Fenomena memancing kesedihan di media sosial (sadfishing) pada literasi digital remaja. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 21(2), 311–323.
- Hardiansyah, Z. (2022). *2 link kalkulator kesehatan mental online yang tengah ramai di TikTok*.
- Jargon, J. (2019). *Sadvertising, predators and bullies: The hazards of being 'real' on social media*. The Wall Street Journal.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2018). *Metode penelitian kualitatif paradigma baru ilmu komunikasi dan ilmu sosial lainnya*. PT Remaja Rosdakarya.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>
- Santika, E. F. (2023). *Kelompok anak muda jadi pengguna terbesar TikTok, usia berapa mereka?*
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. *Wacana*, 15(1), 66–78. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Sitanggang, B. F., & Sudagijono, J. S. (2022). Help-seeking intention dan self-efficacy mencari bantuan layanan kesehatan mental pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 108–120. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i2.4086>
- Sugiyono, S. (2021). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilawati, S., Rifani, E., & Anggraini, W. (2022). Survey hambatan mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 90–95. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.148>
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2018). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.