

Risiko Penurunan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Media Sosial yang Melakukan *Self-diagnose*

Amanda Audrey Affandi

Kartika Sari Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang

<https://doi.org/10.24071/suksma.v5i1.7687>

Naskah Masuk 13 Oktober 2023 Naskah Diterima 18 Desember 2023 Naskah Dipublikasikan 31 Januari 2024

Abstract. The existence of information technology, especially internet bring increase awareness about mental health. On the other hand, the abundance of this information on internet and lack of understanding from adolescence about dynamics of mental health disorders bring negative impact of self diagnose. This research purposes to reveal the picture of self diagnose with adolescence mental health which social media user, the psychological impact, also what role social media do for the phenomenon. Methods of this research are qualitative methods with phenomenology design. Data collected with semi- structured interview with 4 participants (16-17 years old, 50% women) that already did a self diagnose and active on social media. Analysis technique use in this research is thematic research. The results are that all participants are curious about their mental health condition and sense of their mental illness symptoms, so that they search for information about their mental health from social media on the internet. This self-diagnosed behavior appears when they believe what happened to themselves are the same with mental health disorders. This what bring impact on their psychological such as worried, fear, even wakeful. Self diagnose without validation from professional mental health worker could trigger cognitive process to misunderstanding and false belief about the condition of their mental health and bring up a negative psychological impact.

Keywords: Adolescent, Mental health, Self-diagnose, social media.

Pendahuluan

Penggunaan teknologi informasi melalui jaringan internet di kalangan remaja saat ini semakin meningkat dan menjadi krusial untuk perlu diperhatikan dampaknya bagi kesehatan mental mereka (Dewak, 2023; Septiana, 2021). Perkembangan teknologi yang sangat pesat membuat remaja lebih

Korespondensi Penulis

Amanda Audrey Affandi, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang

Email: amandaaudrey1@gmail.com

mudah dalam mengakses segala sesuatu tanpa terkecuali dalam penggunaan media sosial (Yuhana, Mariyati, & Sugiyanto, 2023). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa penggunaan internet di Indonesia dari 7.568 responden telah mencapai 77,02% di tahun 2022, dengan kelompok usia 13-18 tahun menjadi pengguna internet tertinggi (99,16%). Kondisi ini terpantau meningkat dari tahun-tahun sebelumnya dan diprediksi akan terus meningkat seiring dengan penggunaan teknologi informasi yang semakin masif dalam dunia pendidikan (Pahlevi, 2022). Gambaran di atas menjelaskan bahwa perkembangan teknologi informasi, khususnya media sosial di internet mempermudah remaja memperoleh akses untuk mencari berbagai macam informasi dari hiburan, pendidikan hingga kesehatan, serta berkomunikasi dengan sebaya atau bahkan dengan pihak yang mereka tidak kenali.

Penggunaan media sosial tidak hanya mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi, namun juga mengubah cara pandang mereka mengenai kondisi dirinya dan kesehatannya (Kelly, dkk, dalam Yuhana, Mariyati, & Sugiyanto, 2023). Riehm, dkk (2019) mengungkap dalam studinya bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam perhari memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan citra diri dan masalah internalisasi. Di sisi lain, studi yang dilakukan Annury, dkk (2022) menjelaskan bahwa akibat kemudahan mendapatkan akses informasi - informasi yang terkait kesehatan mental pada remaja membuat fenomena *self-diagnose* semakin meningkat. Kemudahan dalam mencari informasi ini memungkinkan para remaja dapat menyimpulkan suatu masalah kesehatan fisik maupun psikologisnya sendiri sesuai dari apa yang dirinya temukan dari internet atau media sosial walaupun informasi yang di dapat sumbernya tidak kredibel, bukan bersumber dari professional atau berdasarkan pengalaman testimoni seseorang saja. Remaja cenderung mendiagnosis dirinya dengan menilai gejala - gejala yang mereka alami saja, tanpa memahami bagaimana seharusnya suatu diganosa ditegakkan (Dewi, dkk., 2022).

Self-diagnose merupakan kondisi seseorang yang melakukan identifikasi kondisi kesehatan dirinya sendiri berdasarkan sumber yang tidak resmi seperti keluarga, teman, internet, maupun dari pengalaman masa lalu dan mencocokkan dengan kondisi yang dirinya alami (Annury, dkk., 2022). Selain itu, Ahmed (2017) menjelaskan bahwa *self-diagnose* adalah ketika seorang individu mengamati dirinya sendiri dari ciri - ciri sebuah penyakit atau gangguan psikologis tanpa adanya konsultasi medis atau profesional lainnya. Dampak yang ditimbulkan dari *self-diagnose* pada kondisi mental, yaitu timbulnya kekhawatiran yang tidak perlu, gangguan kecemasan, memperparah kondisi kesehatan mental akibat terlambat penanganan, serta sugesti negatif kepada diri sendiri bahwa dirinya mengalami suatu gangguan kejiwaan yang belum tentu benar atau kesalahan diagnosis. Dampak yang lebih besar adalah bisa terjadi salah penanganan dan memicu penyakit yang diderita sebelumnya semakin parah (Annury, dkk., 2022; Molineux, 2022). Secara kognitif, *self-diagnose* dapat membuat seseorang kebingungan mengenai penyakit yang mereka derita dan memunculkan persepsi diri yang negatif. Dampak jangka panjangnya kondisi tersebut membuat seseorang akan menganggap dirinya tidak normal atau bahkan menderita penyakit serius yang membuat dirinya merasa kesulitan hingga rasa putus asa (Dewi, dkk.,

2022).

Tidak sedikit pendapat ahli yang mengkaitkan fenomena *self-diagnose* pada remaja berkaitan dengan karakteristik remaja itu sendiri. Remaja yang memang masih dalam masa pencarian jati diri dan aktualisasi diri, seringkali memiliki keingintahuan yang besar mengenai dirinya dan membutuhkan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan fisik dan psikososial yang terjadi menuju kematangan individu (Santrock, 2012). Masa remaja merupakan proses tumbuh kembang seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan perkembangan atau perubahan psikologis, biologis, kognitif, dan sosial (Kelly, dkk., 2013). Kondisi inilah yang kemudian menjadikan remaja berisiko kesulitan mengendalikan diri dalam penggunaan internet, serta terus-menerus terlibat dalam interaksi di sosial media dalam upayanya memahami dirinya dan memenuhi rasa keingintahuannya. Annury, dkk (2022) dalam sebuah studi kualitatif menjelaskan bahwa pada remaja pengguna media sosial mengalami *self-diagnose* secara sadar dikarenakan alasan tertentu. Saat mereka menemukan dan mendapatkan informasi baru terkait gangguan kecemasan mereka cenderung langsung mengkaitkan dengan apa yang mereka alami dan merasa bahwa mereka mengalami gangguan kecemasan tersebut.

Studi serupa juga diungkap oleh Gilmore, dkk (2022) bahwa remaja cenderung melakukan *self-diagnose* mengenai gangguan hiperaktif (ADHD) setelah menonton tayangan di TikTok mengenai hal tersebut. Di sisi lain, beberapa ahli juga mengungkap bukti empiris yang berbeda misalnya Cohen (2023) menjelaskan bahwa menggunakan media sosial dapat membantu remaja untuk memahami kondisinya dan mendapatkan informasi yang membantu mereka untuk mengatasi masalah kesehatan mentalnya. Kondisi ini memunculkan adanya inkonsistensi hasil yang menunjukkan bahwa ada proses internal pada diri remaja yang pada akhirnya menjadikan informasi yang mereka terima dari media sosial ini dirasa membantu atau malah sebaliknya menjadi meningkatkan risiko menurunkan kondisi kesehatan mentalnya.

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa fenomena *self-diagnose* pada remaja pengguna media sosial saat ini perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat kondisi terpapar media sosial tidak dapat dihindari dalam tuntutan perkembangan jaman dan kebutuhan pendidikan. Di sisi lain, tidak sedikit penelitian mengungkap adanya dampak negatif dari penggunaan media sosial pada remaja terhadap kesehatan mentalnya, khususnya akibat *self-diagnose*. Meskipun demikian inkonsistensi hasil studi terdahulu juga tampak mengungkap bahwa media sosial juga memberikan pengaruh positif bagi remaja dalam hal kesadaran mengenai kesehatan mental dan membantu mereka mengatasi kondisi mentalnya. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengungkap gambaran *self-diagnose* terkait kesehatan mental remaja pengguna media sosial, dampak psikologisnya, serta bagaimana peran media sosial didalamnya. Fokus studi ini tidak hanya mengungkap mengenai dampak *self-diagnose* namun juga mengenai proses kognitif pada remaja yang melakukan *self-diagnose* setelah mendapatkan informasi-informasi mengenai kesehatan mental di media sosial. Harapannya, studi ini dapat memberikan wawasan mengenai kondisi-kondisi yang berperan dalam *self-diagnose*, memberikan gambaran proses terjadinya *self-diagnose*, serta peran sosial media.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologis dipilih untuk mengungkap, mempelajari, serta memahami fenomena dan konteksnya yang khas berdasarkan pengalaman partisipan dan disintesis dalam tema-tema utama dari data yang didapat (Creswell & Poth, 2017; Fadli, 2021). Teknik pengumpulan data akan dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Wawancara ini merupakan salah satu teknik wawancara dimana peneliti mengajukan pertanyaan terbuka yang telah disusun dalam panduan wawancara, selanjutnya secara mendalam mengeksplorasi lebih lanjut keterangan tentang topik penelitian yang sedang diinvestigasi (Arikunto, 2010). Peneliti mendapatkan akses kepada calon partisipan dengan menggunakan *question box* dari aplikasi media sosial Instagram. Adapun karakteristik partisipan, sebagai berikut:

1. Remaja dengan usia 13 - 20 Tahun
2. Pernah / saat ini melakukan *self-diagnose* mengenai kondisi kesehatan mentalnya
3. Pengguna media sosial aktif
4. Bersedia menjadi partisipan

Seluruh partisipan telah mendapatkan gambaran penelitian dan *informed consent* sebelum mengikuti serangkaian alur pengambilan data dalam penelitian ini. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan teknik analisis tematik, yang diperkenalkan oleh Braun dan Clark (dalam Majumdar, 2019). Terdapat enam tahapan yang dilakukan dalam analisis data hingga pelaporan penelitian ini, dalam tahapan berikut ini: (1). peneliti berusaha untuk membiasakan diri dengan data dengan membaca transkrip secara berulang-ulang dan aktif mencari makna dan pola dalam pernyataan partisipan sebelum melakukan coding; lalu (2). mengembangkan kode-kode dari transkrip data dan menentukan sebuah konsensus untuk memutuskan kode-kode yang relevan dengan tujuan penelitian; (3). dilanjutkan dengan proses pencarian tema, dengan analisis kode dan dikategorisasikan menjadi tema yang komprehensif; (4). selanjutnya dilakukan peninjauan tema, dengan meninjau kembali tema-tema yang tumpang tindih untuk disatukan dalam satu tema; (5). tema didefinisikan dan diklarifikasi dalam peta tematik; (6). melaporkan secara naratif. Adapun panduan wawancara, sebagai berikut : (1) Sejak kapan menggunakan media sosial?; (2) Berapa lama dalam sehari bermain sosial media?; (3) Gejala psikologis seperti apa yang dirasakan sebelum melakukan *self diagnose*?; (4) Setelah kamu merasakan gejala psikologis, apa yang kamu lakukan?, (5) Apa hal yang membuat kamu yakin dengan informasi yang telah kamu dapatkan dari media sosial?, (6) Pernah menyampaikan orang tua atau menemui tenaga profesional seperti psikiater / psikolog?, (7) Apa yang kamu rasakan ketika telah melakukan *self diagnose*?

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Latar Belakang Partisipan

Penelitian ini melibatkan empat partisipan dengan gambaran demografis seperti yang dijelaskan dalam tabel 1. mengenai data demografis partisipan.

Tabel 1.

Data Demografis Partisipan

Partisipan	P1	P2	P3	P4
Usia	16	17	16	16
Domisili	Semarang	Semarang	Semarang	Semarang
Jenis kelamin	Perempuan	Laki - Laki	Laki - Laki	Perempuan
Pendidikan	SMA	SMA	SMA	SMA
Status	Pelajar	Pelajar	Pelajar	Pelajar
Status keaktifan media sosial	Aktif	Aktif	Aktif	Aktif
Durasi Penggunaan media sosial	2 jam	4 jam	5 jam	4 jam
Tempat Pelaksanaan Wawancara	Rumah Partisipan	Kos Partisipan	Rumah Partisipan	Rumah Partisipan
Durasi Wawancara	18.00-19.00	19.00-20.00	18.00-18.45	18.00-18.35

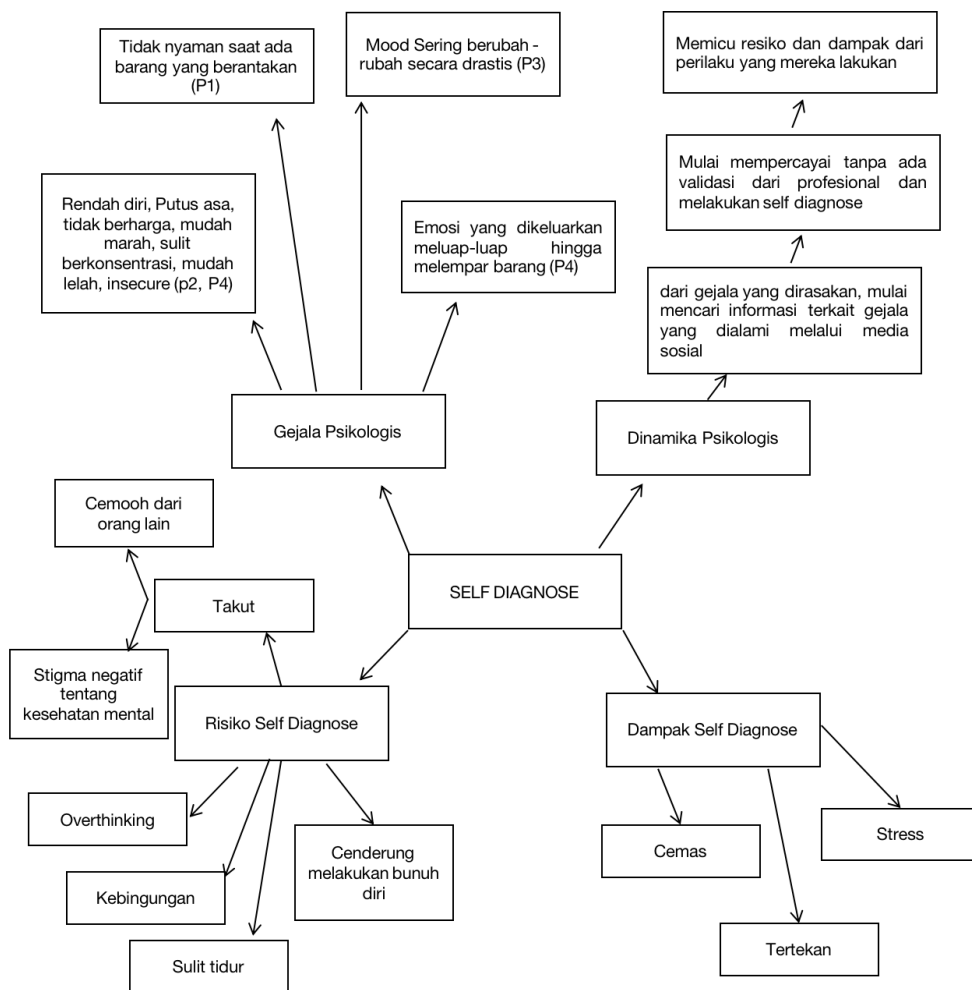
Gambaran Gejala Psikologis Remaja yang Melakukan *Self Diagnose*

Berdasarkan hasil *question box* dan wawancara yang telah dilakukan, diperoleh tabel berisikan keseluruhan penjelasan dari partisipan terkait topik yang diteliti. Hasilnya, ditemukan bahwa keempat partisipan mempunyai situasi yang sama. Mereka sebelumnya merasakan gejala - gejala gangguan psikologis dalam diri mereka. Gejala yang ditimbulkan pada partisipan ada yang berbeda. Pada Partisipan 1, dirinya merasakan bahwa gejala psikologis yang timbul adalah merasa tidak nyaman ketika ada sesuatu yang menurutnya berantakan, seperti ketika keranjang belanja tidak tersusun rapi, dirinya tidak merasa nyaman dan langsung menyusun dengan rapi. Selanjutnya untuk Partisipan 2, dirinya merasakan gejala psikologis seperti merasa rendah diri, putus asa, tidak berharga. Selain itu, dirinya merasa sulit berkonsentrasi, mudah marah, sedih, mudah merasa lelah, *insecure* dan masih banyak lagi.

Dirinya juga sering menangis tanpa alasan yang jelas. Partisipan 3 merasakan gejala psikologis dimana *mood*-nya sering berubah - ubah. Terkadang dirinya merasa sedih dan senang dalam jarak waktu yang berdekatan. Sering menangis tanpa alasan yang jelas dan bisa merasa senang kembali. Partisipan 4 merasakan gejala yang hampir sama dengan partisipan 2 namun yang berbeda adalah ketika dirinya marah, emosi yang dikeluarkan bisa meluap - luap dan bisa melempar barang - barang yang ada di sekitarnya.

Gambar 1.

Themes Mapping.



Dinamika Psikologis Remaja yang Melakukan Self Diagnose

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap partisipan, didapatkan hasil bahwa, seluruh partisipan pernah melakukan *self-diagnose* bahkan hingga sekarang masih melakukan hal tersebut. Para partisipan melakukan *self-diagnose* berdasarkan apa yang mereka lihat dari media sosial (seperti TikTok, dan Instagram) yang menyuguhkan informasi tentang kesehatan mental ataupun gejala - gejala dari gangguan mental. Keempat partisipan mencari informasi sesuai dengan gejala - gejala yang mereka rasakan di media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annury,

dkk.(2022) secara kualitatif bahwa para remaja melakukan *self-diagnose* dengan sadar karena menemukan atau mencari informasi baru terkait gangguan kesehatan mental dan mencocokkan beberapa hal yang mereka rasakan dengan apa yang dijelaskan di media sosial. Hal ini juga didukung oleh teori Ahmed (2017) dimana *self-diagnose* terjadi di saat kita mendiagnosis diri kita sendiri hanya berdasarkan penyakit yang dirasakan dan pengetahuan dari dirinya sendiri.

Setelah mencari atau menemukan informasi dari media sosial dan mencocokkan dengan gejala yang mereka alami, keempat partisipan merasa bahwa gejala yang mereka alami sejalan dengan gejala - gejala yang disebutkan di sosial media. Maka dari itu, keempat partisipan mendiagnosis diri mereka sendiri sesuai dengan gangguan yang mereka temukan. Keempat partisipan merasa cukup dengan hasil diagnosa mandiri mereka tanpa perlu memvalidasi langsung dengan profesional seperti psikolog ataupun psikiater. Partisipan 1 dan 3 merasa jika mereka memeriksa langsung dengan profesional, mereka takut akan stigma orang lain yang akan menganggap mereka “gila” atau “orang yang tidak normal” sehingga dirinya meyakinkan diagnosis mereka dengan apa yang mereka lihat dari media sosial saja. Hal ini selaras dengan teori dari Sadida (2021) yang menyebutkan bahwa *self-diagnose* mengakibatkan seorang individu tidak mau pergi pada tenaga ahli profesional karena merasa ketakutan dan cemas terlebih dahulu sehingga berpengaruh pada kesehatan mental sebab merasa khawatir atau cemas akan sesuatu yang belum tentu terjadi.

Para partisipan juga mendiagnosa dengan berbeda gangguan. Seperti pada partisipan 1, dirinya mendiagnosis dirinya terkena OCD (*Obsessive-Compulsive Disorder*). Partisipan 2 dan 4 mendiagnosis bahwa dirinya mengalami gangguan depresi, dan pada partisipan 3 mendiagnosis bahwa dirinya mengalami Bipolar. Hal ini, mereka putuskan setelah mencocokkan kembali gejala yang mereka alami dengan informasi yang mereka temukan di media sosial.

Perilaku *self-diagnose* yang dilakukan oleh keempat partisipan dapat dijelaskan melalui teori *false belief*. Menurut Wellman dan Liu (2004) menjelaskan bahwa seorang individu memiliki keyakinan yang salah atau berlawanan dengan kenyataannya, salah satu aspek *false belief* adalah *content of belief* yaitu orang lain dapat memiliki keyakinan yang salah. Hal ini sejalan dengan perilaku *self-diagnose* dimana keempat partisipan memiliki keyakinan yang salah dari apa yang mereka cocokkan dengan informasi yang diterima walaupun informasi tersebut tidak valid.

Dampak dari *Self Diagnose*

Self-diagnose yang dilakukan oleh keempat partisipan, menimbulkan risiko yang mengganggu partisipan. Partisipan 2 merasa menjadi lebih tertekan karena merasa dirinya memiliki gangguan mental, menjadi *ovethinking* dengan hasil yang dia dapatkan, dan kebingungan. Partisipan 2 bingung apa yang harus dirinya lakukan sehingga partisipan merasakan kecemasan tentang gangguan yang telah ia diagnosis.

“aku ngerasa tertekan gitu loh karena ngerasa aku ga normal ternyata. Bahkan sampe stress juga karena kepikiran ternyata aku tuh kena depresi. Jadi aku lebih suka menyendiri gitu” (Partisipan 2)

Ketiga partisipan merasa cukup stres dengan hasil yang mereka terima, ada ketakutan dengan gangguan yang mereka alami, dan memiliki rasa cemas karena gangguan yang mereka diagnosis secara mandiri, mereka juga merasa kepikiran dan sulit untuk tidur, serta mereka menganggap dirinya tidak normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maskanah (2022) bahwa *self-diagnose* dapat menimbulkan dampak yang buruk terhadap kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, takut terhadap hal apa yang belum tentu terjadi, tertekan, dan stres. Dimana partisipan 2 memunculkan dampak negatif yaitu adanya kecenderungan untuk mengakhiri hidup karena dirinya merasa tidak memiliki harapan dan tidak ada tujuan hidup lagi setelah menganggap dirinya mengalami depresi.

“aku tuh kadang rasanya pengen mati aja biar ga ngerasa gini terus. Hidup aku kaya udah ga normal gak ada harapan lagi buat aku toh juga tujuan aku hidup gak ada” (Partisipan 2).

Dampak - dampak yang ditimbulkan oleh para partisipan merupakan salah satu efek kognitif dimana menimbulkan kebingungan pada partisipan dimana mereka tidak yakin apakah mereka benar - benar mengidap kelainan tersebut. Selain itu, efek kognitif lainnya yang muncul adalah persepsi diri terhadap kelainan yang mereka kira. Hal ini sangat menyulitkan mereka ketika mulai menganggap dirinya tidak normal dan mulai mengkhawatirkan dan mencemaskan hal tersebut (Ahmed, 2017). Adanya kebingungan ini menimbulkan dampak yang lebih besar lagi seperti salah diagnosis, salah penanganan, dan menyebabkan masalah gangguan atau kesehatan yang lebih serius (Annury, 2022).

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap gambaran *self-diagnose* terkait kesehatan mental remaja pengguna media sosial, dampak psikologisnya, serta bagaimana peran media sosial didalamnya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa keempat partisipan mengembangkan pola-pola: (1) memiliki keingintahuan mengenai kondisi kesehatan mentalnya dan merasakan gejala gangguan psikologis tertentu; (2) mencari informasi terkait gangguan psikologis melalui media sosial di internet; (3) membandingkan apa yang diamati di sosial media dengan kondisi dirinya, dan mulai melakukan identifikasi; (4) perilaku *self-diagnose* muncul ketika meyakini apa yang terjadi pada dirinya sama dengan gangguan kesehatan mental tertentu; (5) muncul dampak serta, seperti cemas, ketakutan, hingga sulit tidur setelah melakukan *self-diagnose*. Proses kognitif muncul dalam dinamika psikologis *self-diagnose* remaja dalam bentuk membanding-bandingkan kondisinya dengan apa yang diamati dalam media sosial, lalu mengembangkan *overthinking* mengenai memburuknya kondisi kesehatan mentalnya, yang pada akhirnya memicu terjadinya *false belief* mengenai kondisi kesehatan mental dan persepsi dirinya.

Dalam kondisi ini, terungkap bahwa peran media sosial sebatas pada penyediaan informasi kesehatan mental dan berbagai alternatif solusinya. Hal ini, ternyata dipahami secara subjektif oleh masing-masing remaja. Mereka yang mengembangkan *self-diagnose* cenderung mengawali dengan membanding-bandingkan kondisinya dengan apa yang didapat dari media sosial. Kondisi inilah yang

akhirnya meningkatkan risiko terjadinya penurunan kesehatan mental pada remaja tersebut. Dapat disimpulkan bahwa *self-diagnose* tanpa disertai validasi oleh profesional kesehatan mental memicu proses kognitif yang mengarah pada kesalahan pemahaman dan keyakinan keliru mengenai kondisi kesehatan mental individu dan memunculkan dampak psikologis. Hal inilah yang meningkatkan risiko terjadinya penurunan kondisi kesehatan mental pada remaja yang melakukan *self-diagnose*.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah masih terbatasnya jumlah partisipan dan kedalaman data yang digali peneliti karena waktu wawancara yang singkat. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah untuk mengkaitkannya dengan peran keterbukaan remaja mengenai kondisinya pada keluarga dan peran sosial budaya, seperti stigma terhadap gangguan kesehatan mental dalam studi yang melibatkan partisipan lebih banyak.

Keunikan studi ini dalam menjelaskan posisi media sosial dan peran proses kognitif dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja yang melakukan *self-diagnose* dapat menjadi awal peneliti dan praktisi merancang intervensi psikologis, seperti psikoedukasi tentang pengaruh media sosial dan bagaimana mengolah informasi dalam kaitannya dengan kondisi kesehatan mental individu.

Daftar Acuan

- Ahmed, A., Stephen, S., (2017). *Self diagnosis in psychology students. The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 120 - 139.
- Annury, U., A., Yuliana, F., Dkk. (2022). Dampak *self diagnose* pada kondisi *mental health* mahasiswa universitas negeri surabaya. *Prosiding Semnas Ilmu Sosial*, (1). 481 - 486.
- Chenghao, A. (2022). *Stigmatization of depression caused by the spread of misinformation in social media-taking china's douyin (tiktok) as an example*. ISEMSS 2022. 3475 - 3481. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-31-2_408
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches* (5th ed.). Sage Publication inc.
- Dewak, H. (2023). *Scrolling for a diagnosis: The effects of self-diagnosing content on social media on young adults' mental health. Bachelor's Thesis*. Department of Psychology, University of Twente.
- Dewi. E., M., Sari., R., Dkk. (2022). Psikoedukasi *self diagnose*: kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri. *PENGABDI* , 3(1).
- Fadli, M., R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1). 33 - 54. 10.21831/hum.v21i1.38075.33-54
- Gilmore, R., Beezhold, J., Selwyn, V., Howard, R., Bartolome, I., & Henderson, N., (2022). Is tiktok increasing the number of self-diagnoses of ADHD in young people? *European Psychiatry*, 65(S1), S571-S571. doi: 10.1192/j.eurpsy.2022.1463.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental

- health : findings from the uk millennium cohort study. *E Clinical Medicine* 6: 59 - 68.
<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.
- Majumdar, A. (2019). Thematic analysis in qualitative research. In *Qualitative techniques for workplace data analysis* (hal. 197–220). <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5366-3.ch009>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental *The Phenomenon of Self-Diagnosis in the Era of the COVID-19 Pandemic and Its Impact on Mental Health*. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Molineux, A. (2022, n.d.). *The health risks of self-diagnosing mental disorders*. Medical News Life Science. Retrieved from: <https://www.news-medical.net/health/The-Health-Risks-of-Self-Diagnosing-Mental-Disorders.aspx>
- Pahlevi, R. (2022, n.d). *Penetrasi internet di kalangan remaja tertinggi di Indonesia*. Kata Data Indonesia. Retrieved from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>
- Riehm, K.E., Feder, K.A., Tormohlen, K.N., Crum, R.M, Young, A.S., Green, K.M., Pacek, L.R., La Flair, L.N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among us youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12):1266-1273. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.2325
- Sadida, S (2021). Perancangan informasi fenomena *self-diagnosis* kesehatan mental remaja generasi z di media sosial Melalui Media Buku Ilustrasi (*Doctoral Dissertation*, Universitas Komputer Indonesia).
- Santrock, J., W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Septiana, N., Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1). E-ISSN: 2355 - 7249.
- Wellman, H. M., & Liu, D. (2004). Scaling of theory of mind tasks. *Child Development*, 75(2), 523-541.
- Yuhana, E., S., Mariyati, & Sugiyanto, E., P. (2023). Pengguna Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2). E-ISSN: 2655 - 8106