

## Hubungan Penggunaan Media Sosial dalam Mengakses Konten Psikologi Mengenai Gejala Gangguan Psikologis dengan Perilaku *Self-diagnosis* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Audi Asri Febrianti<sup>1\*</sup>, Leili Agustina Syadiah<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

\*Corresponding Author: [audiasri@iaipersisgarut.ac.id](mailto:audiasri@iaipersisgarut.ac.id)

### Abstrak

**Kata Kunci:**  
Media Sosial;  
Konten Psikologi;  
*Self-diagnosis*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis, Gambaran perilaku *self-diagnosis*, serta hubungan antara kedua variabel pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 225 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dari populasi 513 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, dan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial dan perilaku *self-diagnosis* berada pada kategori sedang. Uji korelasi *Spearman* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,723 yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis dengan perilaku *self-diagnosis*. Hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 52,27% yang mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi memiliki keterkaitan sebesar 52,27% dengan perilaku *self-diagnosis*, sedangkan 47,73% lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi, semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan *self-diagnosis*.

### Abstract

**Keywords:**  
Social Media;  
Psychological  
Content;  
*Self-diagnosis*

This study aims to determine the level of social media use in accessing psychology-related content on symptoms of psychological disorders, the level of *self-diagnosis* behaviour, and the relationship between these two variables among 11th-grade students at Garut 1 Public High School. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 225 students selected using simple random sampling from a population of 513 students. Data collection was conducted using a questionnaire that had passed validity and reliability tests. Data analysis included descriptive analysis, a Kolmogorov-Smirnov normality test, and a Spearman correlation test. The results showed that the levels of social media use and *self-diagnosis* behaviour fell into the moderate category. The Spearman correlation test yielded a significance value of 0,000 ( $p < 0,05$ ) with a correlation coefficient of 0,723, indicating a strong positive relationship between the use of social media to access psychological content regarding symptoms of psychological disorders and *self-diagnosis* behaviour. The coefficient of determination was calculated to be 52,27%,

---

*indicating that the use of social media to access psychology-related content is associated with self-diagnosis behavior by 52,27%, while the remaining 47,73% is attributed to other factors. These findings suggest that the higher the use of social media to access psychology-related content, the greater the tendency for students to engage in self-diagnosis.*

---

**How to Cite:** Febrianti, A. A., & Syadiah, L. A. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial dalam Mengakses Konten Psikologi Mengenai Gejala Gangguan Psikologis dengan Perilaku *Self-Diagnosis* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *IRSYADA Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(2). 12–20.

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia modern, termasuk dalam pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Berbagai platform seperti Instagram dan TikTok kini banyak digunakan remaja untuk mengakses konten psikologi karena kemampuannya menyajikan informasi secara singkat, visual, dan mudah dipahami. Data *We Are Social* dan *Meltwater* pada awal tahun 2025 mencatat sekitar 92,6 juta pengguna Instagram di Indonesia, sementara TikTok juga menjadi salah satu aplikasi yang paling banyak diunduh oleh generasi muda.

Kemudahan mengakses informasi kesehatan mental melalui media sosial di satu sisi bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran akan kondisi psikologis, namun di sisi lain berpotensi menimbulkan perilaku *self-diagnosis*, yaitu kecenderungan individu menyimpulkan kondisinya sendiri berdasarkan informasi yang belum tentu kredibel tanpa melalui konsultasi profesional yang umumnya diawali oleh rasa penasaran yang tinggi terhadap gejala tertentu. Survei Starvaggi et al. (2024) menemukan bahwa lebih dari 37% responden mereka mengaku informasi kesehatan di media sosial memengaruhi keputusan kesehatan mereka, namun hanya sebagian kecil yang berkonsultasi dengan tenaga profesional. Perilaku ini berisiko menimbulkan kesalahan diagnosis, memperburuk kondisi psikologis, hingga memunculkan kecemasan berlebihan.

Fenomena ini turut ditemukan pada remaja Indonesia, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2023 melaporkan kondisi kesehatan mental remaja yang memprihatinkan, di mana banyak remaja melakukan *self-diagnosis* berdasarkan informasi dari internet dan media sosial. Data pra-penelitian di SMA Negeri 1 Garut memperkuat temuan tersebut. Dari 88 siswa yang mengisi LKPD pada kegiatan bimbingan klasikal, 63 siswa diketahui aktif mengakses konten psikologi di media sosial dan menggunakan istilah psikologis dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan 67 siswa mengaku mengenali gejala gangguan psikologis tertentu dari media sosial dan menyimpulkan kondisi dirinya tanpa pemeriksaan profesional. Bahkan, ditemukan siswa yang mengaitkan kecemasan yang normal saat presentasi di kelas dengan *anxiety disorder* berdasarkan konten yang mereka lihat.

Penelitian terdahulu mengenai keterkaitan konten psikologi di media sosial dengan *self-diagnosis* pada remaja umumnya menggunakan pendekatan kualitatif dan berfokus pada *Gen Z* secara umum (Normansyah et al., 2024; Febriana & Amalia, 2024; Wijaya et al., 2024), sehingga belum banyak yang secara kuantitatif mengkaji hubungan tersebut pada konteks sekolah menengah. Berdasarkan teori *Stimulus-Organism-Response* yang dikemukakan oleh Hovland (1953), konten psikologi yang diakses melalui media sosial berperan sebagai stimulus yang diproses siswa sebagai *organism*, sehingga memunculkan *response* berupa perilaku *self-diagnosis*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis dengan perilaku *self-diagnosis*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut yang berjumlah 513 siswa yang tersebar dalam 12 kelas. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 225 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala *Likert*. Variabel penggunaan media sosial disusun berdasarkan teori penggunaan media sosial yang dikemukakan oleh Lometti, Reeves, dan Bybee (dalam Rahmani, 2016), yaitu jumlah waktu, isi media, dan hubungan media dengan individu, sedangkan variabel *self-diagnosis* disusun berdasarkan teori *self-diagnosis* yang dikemukakan oleh Ahmed dan Samuel (2017), yaitu aspek kognitif, emosional, perilaku, dan positif. Setelah melalui *expert judgment* oleh tiga orang ahli dan uji coba pada 30 responden, hasil uji validitas menunjukkan 12 dari 14 item skala media sosial dinyatakan valid ( $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  0,301) dan 16 dari 20 item skala *self-diagnosis* dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,787 untuk skala media sosial dan 0,638 untuk skala *self-diagnosis*, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form setelah responden mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, dan uji korelasi *Spearman*. Karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, hubungan antarvariabel diuji menggunakan korelasi nonparametrik *Spearman* dengan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26.

## HASIL PENELITIAN

Responden penelitian berjumlah 225 siswa yang tersebar pada 12 kelas XI SMA Negeri 1 Garut, dengan jumlah responden per kelas berkisar antara 12 hingga 26 siswa (5,3%-11,6%), sehingga seluruh kelas terwakili secara proporsional dalam sampel penelitian.

**Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas**

| No  | Kelas   | Jumlah | Persentase |
|-----|---------|--------|------------|
| 1.  | XI - 1  | 21     | 9.3 %      |
| 2.  | XI - 2  | 15     | 6.7 %      |
| 3.  | XI - 3  | 17     | 7.6 %      |
| 4.  | XI - 4  | 19     | 8.4 %      |
| 5.  | XI - 5  | 12     | 5.3 %      |
| 6.  | XI - 6  | 26     | 11.6 %     |
| 7.  | XI - 7  | 22     | 9.8 %      |
| 8.  | XI - 8  | 14     | 6.2 %      |
| 9.  | XI - 9  | 20     | 8.9 %      |
| 10. | XI - 10 | 13     | 5.8 %      |
| 11. | XI - 11 | 20     | 8.9 %      |
| 12. | XI - 12 | 26     | 11.6 %     |

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas (Febrianti & Syadiah, 2026).

Pada sajian data kelas diatas didapati, jumlah responden Kelas XI-6 dan XI-12 merupakan kelas dengan jumlah responden terbanyak, masing-masing sebanyak 26 siswa (11,6%). Selanjutnya, kelas XI-7 terdiri dari 22 siswa (9,8%), diikuti kelas XI-1 sebanyak 21 siswa (9,3%). Kelas XI-9 dan XI-11 masing-masing berjumlah 20 siswa (8,9%), kelas XI-4 terdiri dari 19 siswa (8,4%). Responden dari kelas XI-3 berjumlah 17 siswa (7,6%), kelas XI-2 sebanyak 15 siswa (6,7%), kelas XI-8 sebanyak 14 siswa (6,2%), kelas XI-10 sebanyak 13 siswa (5,8%), dan kelas XI-5 sebanyak 12 siswa (5,3%).

**Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif**

| Statistik | Media Sosial | Self-Diagnosis |
|-----------|--------------|----------------|
| Mean      | 41,53        | 55,96          |
| Median    | 42           | 57             |
| Modus     | 40           | 65             |
| Range     | 38           | 47             |
| Minimum   | 18           | 27             |
| Maksimum  | 56           | 74             |

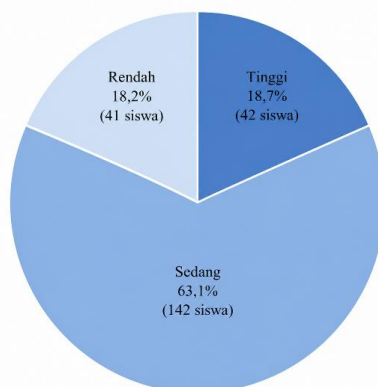
Hasil analisis deskriptif (Febrianti &amp; Syadiah, 2026)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial memiliki nilai mean sebesar 41,53, median 42, dan modus 40, dengan skor minimum 18 dan maksimum 56 sehingga memiliki range 38. Sementara itu, variabel perilaku self-diagnosis memperoleh nilai mean sebesar 55,96, median 57, dan modus 65, dengan skor minimum 27 dan maksimum 74 sehingga memiliki range 47.

**Tabel 3. Tingkat Penggunaan Media Sosial dalam Mengakses Konten Psikologi**

| Kategori | Jumlah Siswa | Persentase |
|----------|--------------|------------|
| Tinggi   | 42           | 18,7%      |
| Sedang   | 142          | 63,1%      |
| Rendah   | 41           | 18,2%      |
| Total    | 225          | 100%       |

Tingkat Penggunaan Media Sosial dalam Mengakses Konten Psikologi (Febrianti &amp; Syadiah, 2026)

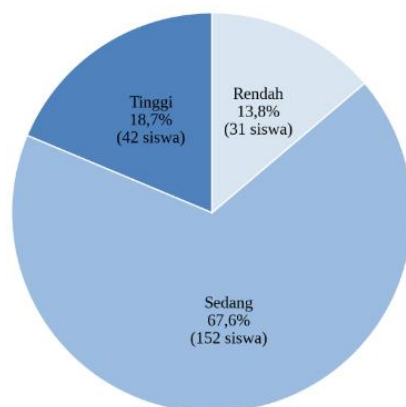
**Gambar 1. Diagram Tingkat Penggunaan Media Sosial**

Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 1, sebagian besar siswa (142 orang atau 63,1%) berada pada kategori sedang dalam penggunaan media sosial untuk mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis, sedangkan 42 siswa (18,7%) berada pada kategori tinggi dan 41 siswa (18,2%) pada kategori rendah.

**Tabel 4. Gambaran Perilaku Self-Diagnosis**

| Kategori | Jumlah Siswa | Persentase |
|----------|--------------|------------|
| Tinggi   | 42           | 18,7%      |
| Sedang   | 152          | 67,6%      |
| Rendah   | 31           | 13,8%      |
| Total    | 225          | 100%       |

Gambaran Perilaku Self-Diagnosis (Febrianti &amp; Syadiah, 2026)



**Gambar 2. Diagram Gambaran Perilaku Self-Diagnosis**

Tabel 4 dan Gambar 2 menunjukkan bahwa perilaku self-diagnosis siswa juga didominasi kategori sedang, yaitu 152 siswa (67,6%), diikuti kategori tinggi 42 siswa (18,7%), dan kategori rendah 31 siswa (13,8%).

Untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis dengan perilaku *self-diagnosis*, terlebih dulu dilakukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat data apakah berdistribusi normal atau tidak. Data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan 0,002 ( $p < 0,05$ ) untuk kedua variabel sebagaimana disajikan pada Tabel 5, yang berarti data tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hubungan antarvariabel dilanjutkan menggunakan uji korelasi *Spearman*.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

| Tests of Normality |                                 |     |      |              |     |      |
|--------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|                    | Statistic                       | df  | Sig. | Statistic    | df  | Sig. |
| MEDSOS             | .103                            | 225 | .000 | .954         | 225 | .000 |
| SELF DIAGNOSE      | .079                            | 225 | .002 | .958         | 225 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Normalitas (Febrianti & Syadiah, 2026)

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman**

| Correlations   |               |                         |              |               |
|----------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|
|                |               |                         | MEDIA SOSIAL | SELF DIAGNOSE |
| Spearman's rho | MEDSOS        | Correlation Coefficient | 1.000        | .723**        |
|                |               | Sig. (2-tailed)         | .            | .000          |
|                |               | N                       | 225          | 225           |
|                | SELF DIAGNOSE | Correlation Coefficient | .723**       | 1.000         |
|                |               | Sig. (2-tailed)         | .000         | .             |
|                |               | N                       | 225          | 225           |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil Uji Korelasi Spearman (Febrianti & Syadiah, 2026)

Hasil uji korelasi *Spearman* pada Tabel 6 menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,723 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat kekuatan kuat antara penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis dengan perilaku *self-diagnosis*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Maka, semakin tinggi penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi, semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan *self-diagnosis*.

Setelah didapati nilai *correlation coefficient* sebesar 0,723, selanjutnya dilakukan perhitungan koefisien determinasi ( $KD = r^2 \times 100\%$ ) untuk mengetahui besarnya kontribusi penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis terhadap perilaku *self-diagnosis*. Hasil perhitungan menunjukkan  $KD = (0,723)^2 \times 100\% = 52,27\%$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis memberikan kontribusi sebesar 52,27% terhadap perilaku *self-diagnosis* pada siswa, sedangkan 47,73% lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

## PEMBAHASAN

Tingkat penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan siswa cukup aktif mengakses konten psikologi melalui Instagram dan TikTok, namun intensitasnya belum tergolong sangat tinggi. Hasil ini sejalan dengan teori *Stimulus-Organism-Response* yang menjelaskan bahwa konten psikologi berfungsi sebagai stimulus yang diterima siswa sebagai *organism*, kemudian diproses secara internal sehingga memunculkan *response* tertentu. Temuan ini memperkuat penelitian Normansyah et al. (2024), Febriana dan Amalia (2024), serta Wijaya et al. (2024) yang menyatakan bahwa remaja menjadikan media sosial sebagai salah satu sumber utama informasi kesehatan mental.

Perilaku *self-diagnosis* siswa juga berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan membandingkan gejala yang dialami dengan informasi di media sosial, meski belum sampai pada tahap yang intensif. Sebagian siswa mulai merasa relate dengan gejala yang ditampilkan dalam konten psikologi, merasa cemas terhadap kondisi psikologisnya, serta melakukan diagnosa awal tanpa konsultasi profesional. Temuan ini sesuai dengan teori *self-diagnosis* yang dikemukakan Ahmed dan Samuel (2017) bahwa *self-diagnosis* merupakan upaya individu menilai kondisi kesehatannya sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh tanpa pemeriksaan tenaga profesional.

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan yang kuat ( $r = 0,723$ ;  $p = 0,000$ ) antara penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis dengan perilaku *self-diagnosis*. Artinya, semakin tinggi intensitas siswa mengakses konten tersebut, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *self-diagnosis*. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Armstrong et al. (2025) yang menemukan bahwa remaja memandang diagnosis mandiri sebagai cara untuk memvalidasi pengalaman psikologis mereka, serta penelitian Amalia dan Dearly (2024) yang menunjukkan keterkaitan antara literasi kesehatan mental, media sosial, dan *self-diagnosis* pada remaja Indonesia.

Hasil perhitungan koefisien determinasi yang menunjukkan kontribusi penggunaan media sosial sebesar 52,27% mengindikasikan bahwa perilaku *self-diagnosis* pada siswa tidak berdiri sendiri, melainkan masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain sebesar 47,73%. Salah satu faktor pendukung yang berpotensi memicu perilaku ini adalah dorongan konformitas dan tekanan kelompok teman sebaya (*peer pressure*). Pada fase perkembangan remaja, dorongan untuk merasa diakui dan memiliki kesamaan identitas dengan kelompok sebaya sangat kuat. Ketika fenomena melabeli kondisi psikologis menjadi tren di lingkungan pergaulan atau media sosial, siswa cenderung mengadopsi istilah-istilah tersebut agar merasa relevan, yang pada akhirnya memicu dorongan untuk mengidentifikasi diri (*self-diagnose*) sesuai dengan persepsi kelompoknya.

Selain faktor interaksi sosial, tingkat kecemasan akademik bawaan serta masih terbatasnya literasi kesehatan mental formal di lingkungan sekolah turut menjadi faktor prediktor pendukung 47,73% tersebut. Beban tugas dan tekanan prestasi akademik sering kali memicu respons kecemasan pada siswa; ketika kecemasan ini tidak diimbangi dengan pemahaman kesehatan mental yang komprehensif dari jalur edukasi formal, siswa cenderung mencari validasi secara mandiri. Minimnya ruang diskusi tepercaya mengenai kesehatan mental di sekolah membuat siswa beralih ke sumber-sumber non-profesional sebagai sarana coping mechanism, sehingga kecemasan alami yang mereka rasakan justru dipersepsikan secara keliru sebagai bentuk gangguan psikologis tertentu.

Dari perspektif bimbingan dan konseling pendidikan Islam, temuan ini menegaskan pentingnya prinsip tabayyun, yaitu memeriksa dan memastikan kebenaran suatu informasi sebelum menjadikannya dasar pengambilan keputusan. Informasi psikologi yang diperoleh dari media sosial semestinya menjadi pengetahuan awal, bukan dasar untuk menyimpulkan kondisi psikologis diri sendiri. Guru bimbingan dan konseling perlu mengembangkan layanan yang mengintegrasikan literasi digital, literasi kesehatan mental, dan nilai-nilai keislaman melalui layanan informasi, bimbingan klasikal, maupun konseling individu dan kelompok, agar siswa mampu menyikapi konten psikologi di media sosial secara kritis dan tetap mengutamakan konsultasi dengan tenaga profesional ketika mengalami keluhan psikologis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: (1) tingkat penggunaan media sosial dalam mengakses konten psikologi mengenai gejala gangguan psikologis pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut berada pada kategori sedang (63,1%); (2) gambaran perilaku *self-diagnosis* pada siswa juga berada pada kategori sedang (67,6%) dan mulai merasa relate dengan gejala yang ditampilkan dalam konten psikologi, merasa cemas terhadap kondisi psikologisnya, serta melakukan diagnosa awal tanpa konsultasi profesional; dan (3) terdapat hubungan positif, kuat, dan signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi *Spearman* sebesar 0,723 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, dengan kontribusi (koefisien determinasi) penggunaan media sosial terhadap perilaku *self-diagnosis* sebesar 52,27%, sedangkan 47,73% lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti; dan (4) temuan ini memiliki implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu perlunya layanan preventif dan edukatif yang mengintegrasikan literasi digital, literasi kesehatan mental, dan nilai-nilai keislaman agar siswa mampu menyaring dan menyikapi informasi psikologis di media sosial secara kritis dan bertanggung jawab

Berdasarkan temuan ini, siswa disarankan untuk lebih kritis dan bijaksana dalam menyikapi konten psikologi di media sosial serta mengutamakan konsultasi dengan tenaga profesional apabila mengalami keluhan psikologis. Guru bimbingan dan konseling disarankan mengembangkan layanan preventif yang mengintegrasikan literasi digital, literasi kesehatan mental, dan nilai-nilai keislaman, sedangkan pihak sekolah dapat mendukung melalui program edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berkaitan serta menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses terbentuknya perilaku *self-diagnosis* pada remaja.

## REFERENSI

Abror, D., Syauqi, A., Maella, N. F. S., Prasetyo, I. J., & Sugeng, D. (2025). Tiktok Dan Eksistensi Diri

- (Studi Fenomenologi Pada TikTokers Madura). *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(2), 15–27. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v3i2.1423>
- Affandi, A. A., & Dewi, K. S. (2024). Risiko Penurunan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Media Sosial yang Melakukan Self-diagnose. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.24071/suksma.v5i1.7687>
- Agustina, R. (2022). *Implementasi Pemanfaatan Media Sosial Instagram Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP 54 Palembang*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-Diagnosis in Psychology Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 120–139. <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Akbar, M. F. (2019). Analisis Pasien Self-diagnosis Berdasarkan Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Research Gate*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6xuns>
- Alwi, I. (2020). Jurnal Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statitika dan Analisis Butir. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140–148. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/Formatif/article/view/95>
- Amalia, N. F., & Dearly. (2024). Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Konverensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 176–187. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5174>
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran Self Diagnose Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 4(1), 35–47. <https://doi.org/10.36232/jipmconnectedness.v4i1.6241>
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 481–486. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/101>
- Ansani, & Samsir, M. (2022). Teori Pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, 2(7), 3067–3080. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>
- Armstrong, S., Osuch, E., Wammes, M., Chevalier, O., Kieffer, S., Meddaoui, M., & Rice, L. (2025). Self-diagnosis in the Age of Social Media: A Pilot Study of Youth Entering Mental Health Treatment for Mood and Anxiety Disorders. *Acta Psychologica*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105015>
- Dewi, L. C., Novianti, W., Widjanarko, W., Noegroho, A., & Santoso. (2023). Fenomena Katarsis Mengenai Kesehatan Mental pada Media Sosial Tiktok (Studi Kasus pada Akun Tiktok @Userpenmat0y). *Syntax Idea*, 5(11), 2225–2240. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i11.2669>
- Efendi, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya, S., & Azmi, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial Dan Kebudayaan*, 14(2), 175–188. <https://doi.org/10.32505/hikmah.v14i2.7639>
- Efendi, M. S., Fatgehipon, A. H., & Scerviana, N. (2024). Media Sosial Instagram dalam Membangun Eksistensi Diri Remaja. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 3061–3068. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>
- Erlianingsih, W. (2019). *Hubungan Tanggung Jawab Dalam Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/36860/>
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Dampak Konten Bertema Psikologi Dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena Self Diagnose Pada Generasi Z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–251. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikolgi Perkembangan*. Penerbit Erlangga.
- Janah, S. N. (2022). *Dampak Penyalahgunaan Media Sosial Terhadap Moral Anak di Dusun Bogo Bulu Semen Kediri Jawa Timur* [Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/5230/>
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiha, P. (2023). Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Trend Self-diagnosis pada Remaja Akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 206–213.

- <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychological Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Muljono, P. (2002). *Penyusunan dan Pengembangan Instrumen Penelitian*. Jurusan Ekonomi FIS - UNJ. <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/34011/1/KPMpjm-makalah2-penyusunan.pdf>
- Nabila, Q., & Halim, A. (2026). *Konsep Tabayyun dalam Al-Quran Sebagai Penanggulangan Disinformasi Data*. 7(1), 144–156. <https://jogoroto.org/index.php/hq/article/view/941/284>
- Ningrum, A. K. (2025). Analisis Konten-Konten Kesehatan Mental di Platform TikTok Terhadap Kondisi Mental Individu. *Journal of Indonesian Social Studies Education*, 3(2), 164–170. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/JISSE/index>
- Normansyah, Mulyana, D., & Mirawati, I. (2024). Mengungkap Tren Self-diagnosis Gen Z: Motif Penggunaan Kalkulator Kesehatan Mental di Media Sosial. *Jurnal Praksis Dan Dedikasi (JPDS)*, 7(2), 196–205. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p196-205>
- Pratama, M. J., & Z, R. R. (2023). Perspektif Gen Z Terkait Konten Bertema Psikologis di Media Sosial. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 155–163. <https://doi.org/10.30653/001.202371.234>
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS* (P. C. Ambarwati, Ed.; Vol. 1). Wade Group.
- Putri, N. E. (2010). *Hubungan Konsep diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/63863/>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-Jenisnya). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2724. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/1787>
- Rahmani, T. (2016). *Penggunaan Media Sosial Sebagai Penguasaan Dasar-Dasar Fotografi Ponsel* [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/22193/>
- Rosdiana, Wirawan, S., Hartika, A. Y., Aji, S. P., Febriantika, Nayoan, C. R., Tarigan, F. L. B., Arisanti, D., Trisilawati, R., & Simanjuntak, R. R. (2023). *Penerapan Strategi Perubahan Perilaku* (Oktavianis, Ed.; Sulung, Neila). Getpress Indonesia.
- Safira, V., & Rahmawati, F. N. (2025). Mitigasi Risiko Self-diagnose Melalui Media Sosial: Pengembangan Model Komunikasi Kesehatan Berbasis Digital. *Jurnal Multidisiplin Indonesia (JOURMI)*, 3(1), 1–23. <https://doi.org/10.62007/joumi.v3i2.404>
- Sanaki, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Sianturi. (2025). Uji Normalitas Sebagai Syarat Pengujian Hipotesis. *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (PMS)*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.36987/jpms.v10i2.5881>
- Starvaggi, I., Dierckman, C., & Luaces, L. L. (2024). Mental health Misinformation on Social Media: Review and Future Directions. *Elsevier*, 56, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101738>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.; Vol. 5). Alfabeta.
- Sujarweni, W., & Utami, L. R. (2025). *The Guide Book of SPSS* (A. Sekar, Ed.; Vol. 3). Anak Hebat Indonesia.
- Swann, M. (2019). *Social Media* (N. Verishagen, Ed.; 1st ed.). Chandos Publishing. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-03253-9>
- Underhill, R., & Foulkes, L. (2025). Self-Diagnosis of Mental Disorders: A Qualitative Study of Attitudes on Reddit. *Sage Journal*, 35(7), 779–792. <https://doi.org/10.1177/10497323241288785>
- Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A., & Sarathan, I. (2024). Fenomena Self Diagnose terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal Terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan*

*Humaniora*), 8(2), 125–134. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>  
Wulandari, A. S. W., Simanjuntak, N. M., & Fitria, H. M. (2024). Pengaruh Konten Tik Tok Terhadap Daya Serap TikTokers di Dalam Memahami Materi Bahasa Indonesia Level SMA. *Semantik : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 2(3), 164–172. <https://doi.org/10.61132/semantik.v2i3.788>