

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk cerdas yang selalu mengembangkan keahliannya untuk mempermudah setiap kegiatannya. Semua hal dicoba dan digunakan agar dapat mencapai efisiensi dan efektivitas setiap tindakan yang dilakukannya, berbagai percobaan dilakukan agar dapat menghasilkan jumlah efisiensi yang besar dengan tenaga yang seminimal mungkin.<sup>1</sup> Berdasarkan kutipan di atas manusia merupakan ciptaan yang cerdas yang senantiasa meningkatkan kapasitasnya guna mempermudah segala kegiatannya. Segala hal dicoba dan dimanfaatkan guna mencapai efisiensi dan efektivitas dalam setiap tindakannya. Beragam eksperimen dilakukan dengan tujuan menghasilkan efisiensi yang maksimal dengan usaha.

Berkembangnya teknologi membuat seseorang semakin mudah untuk mendapatkan informasi. Berkembangnya teknologi telah memberikan akses yang lebih mudah dan cepat terhadap informasi yang didapatkan bagi banyak orang. Terutama dengan adopsi internet yang semakin luas dan berkembang pesat. Seseorang sekarang dapat mengakses

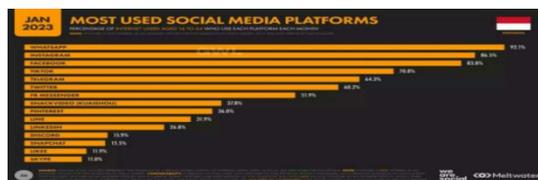
---

<sup>1</sup> Muhamad Danuri, "Development And Transformation Of Digital Technology," *Infokam Xv*, No. 2 (2019), h.117.

bermacam-macam jenis informasi dari mana saja dan kapan saja selama mereka terhubung ke jaringan, hadirnya internet dan media sosial membuat berbagai kalangan masyarakat dapat memperoleh dan memberikan informasi dengan cepat dan mudah.<sup>2</sup> Media sosial berkembang sangat pesat,<sup>3</sup> termasuk di Indonesia. dengan 196.7 juta orang yang menggunakan internet dan 170 juta pengguna yang aktif di media sosial. Indonesia ialah salah satu negara pengguna internet terbesar yang menduduki peringkat keempat di dunia dalam hal pengguna internet.<sup>4</sup> Media sosial saat ini telah menjadi sumber utama bagi masyarakat untuk mendapatkan informasi, seperti *platform* media sosial Tik Tok.<sup>5</sup> Sebagai alternatif atau sumber informasi.

Gambar 1. 1

#### Sosial Media Yang Paling Banyak Digunakan



(sumber: *Datareportal.com*)

<sup>2</sup> Amin Wahidin Haq, *Efektivitas Layanan Informasi Melalui Sosial Media Instagram Sekolah Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur*, (2022), h. 4.

<sup>3</sup> Winda Kustiawan dkk, "Media Sosial Dan Jejaring Sosial," *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, Vol. 2, No. 2 (2022), h.4.

<sup>4</sup> Rona Nisa Sofia Amriza and Khairun Nisa Meiah Ngafidin, "Analisis Pengaruh Platform Sosial Media Terhadap Penyebaran Informasi Bencana," *JSiI (Jurnal Sistem Informasi)*, Vol.8, No. 2 (2021), h.82

<sup>5</sup> Budi Budi Budi, Ernita Arif, and Elva Ronaning Roem, "Pemanfaatan Media Sosial," *Jurnal Ranah Komunikasi (JRK)*, Vol. 3, No. 1 (2019), h.52.

Diawal tahun 2023, data dari datareportal.com mencatat bahwa youtube memiliki sekitar 139 juta pengguna di indonesia. Instagram memiliki jumlah pengguna 89, 15 juta pengguna di Indonesia, Tik Tok memiliki jumlah pengguna sekitar 109,9 juta di indonesia, twitter memiliki jumlah pengguna sekitar 24 juta dan facebook memiliki jumlah pengguna sekitar 27.30 juta pengguna di indonesia.

Media sosial merupakan suatu *platform* yang memberikan wadah atau tempat dimana pengguna dapat melakukan berbagai aktivitas, seperti berinteraksi, berbagi informasi, memberi dan bahkan dapat digunakan sebagai alat untuk mencari informasi mengenai kesehatan mental. Meskipun media sosial mempermudah seseorang untuk mendapatkan berbagai informasi, namun media sosial memiliki dampak negatif dalam penggunaannya seperti dapat menimbulkan kecemasan, stress, kesepian hingga depresi.<sup>6</sup> Tik Tok merupakan salah satu *platform* media sosial yang populer serta mudah diakses saat ini, yang digunakan untuk berkomunikasi, mencari serta menemukan berbagai informasi yang dibutuhkan. Selalu mengandalkan media sosial sebagai sumber untuk mencari informasi bisa memunculkan rasa cemas berlebihan apabila informasi yang didapatkan sesuai dengan situasi yang dihadapi, karena informasi yang diperoleh bisa saja tidak akurat dan tidak valid. Oleh karena itu untuk menindak

---

<sup>6</sup> F Thursina, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN Di Kota Bandung," *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, No. 01 (2023), h.22.

lanjuti informasi yang didapatkan, maka harus melakukan pemeriksaan oleh tenaga medis yang profesional, agar mendapatkan informasi yang valid.

Pada tahun 2020 hingga saat ini Tik Tok sangat populer dikalangan pengguna media sosial di Indonesia.<sup>7</sup> Aplikasi ini dapat digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan diri, mencari saran hiburan, menumbuhkan kreativitas, mencari berbagai informasi. Penggunaan *platform* ini tergantung pada bagaimana penggunanya dapat memanfaatkan bermacam-macam tujuan seperti dari media hiburan, iklan, gerakan media sosial, mencari informasi dan menemukan berbagai informasi yang diperlukan.<sup>8</sup> Salah satu informasi yang terdapat pada *platform* ini adalah informasi tentang kesehatan mental. Dalam beberapa tahun terakhir *Platform* tersebut sudah banyak digunakan oleh berbagai kalangan. Sebagai alat untuk mencari berbagai informasi termasuk informasi tentang kesehatan mental. Saat ini banyak orang yang memanfaatkan *platform* media sosial Tik Toknya untuk membuat konten-konten yang menarik perhatian penonton dan saat ini informasi tentang kesehatan mental telah

---

<sup>7</sup> Ahmad Zulkifli, "Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Nasib Kebudayaan Nasional," *Ad-Dariyah: Jurnal Dialektika, Sosial Dan Budaya*, Vol. 2, No. 2 (2021), h.5.

<sup>8</sup> Azizah Paramayu, Agus Rusmana, Nuning Kurniasih, "Penggunaan Media, Sosial Menjadi, and Manusia Dalam, "Penggunaan Media Sosial 'Menjadi Manusia' Dalam Menyebarkan Informasi Kesehatan Mental *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* No. 6 (2023), h.89.

menjadi isu yang hangat diperbincangkan di masyarakat,<sup>9</sup> sehingga banyak *platform* media sosial Tik Tok yang membagikan informasi tentang literasi kesehatan mental.

Kesehatan memainkan peran yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Karena kesehatan yang baik dapat membuat seseorang untuk berpikir, merasa dan berperilaku sehari-hari.<sup>10</sup> Menurut WHO (*world health organization*) seseorang dikatakan sehat apabila fisik dan mentalnya dikatakan baik. Artinya kita harus bisa menyadari bahwa kesehatan fisik dan mental merupakan suatu hal yang sama-sama penting. Dalam konteks federasi kesehatan mental dunia jelas sudah jelas bahwa kesehatan mental tidak cukup dalam pandangan individual belaka akan tetapi mendapatkan dukungan dari masyarakatnya untuk berkembang secara optimal.<sup>11</sup>

Kesehatan mental ialah sebuah kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang tampak pada dirinya serta mampu menyadari potensi yang dimiliki, dan mampu menyelesaikan tekanan hidup yang normal dalam berbagai

---

<sup>9</sup> Eva Latipah Isnaini Lubis, Alfi Rahmatin Ulya, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Mesjid" *Jurnal Pendidikan dan Konseling* (Yogyakarta: 2023), h.1.

<sup>10</sup> Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 9, No. 1 (2018), h.2.

<sup>11</sup> Latipun, *Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan : Edisi Kelima* (malang: Malang : Universitas Muhammadiyah Malang., 2019). h.26

situasi kehidupan, sehingga dapat bekerja secara produktif.<sup>12</sup> Kesehatan mental bukan hanya tentang tidak adanya gangguan atau penyakit mental, akan tetapi juga tentang memiliki ketahanan mental yang kuat, kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan. Biasanya faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ialah genetik, lingkungan sosial, kondisi kehidupan sehari-hari, *stress*, trauma dan lain-lain. Oleh karena itu menjaga kesehatan sangat penting dalam menjaga keseimbangan hidup, khususnya bagi para remaja.

Menurut data yang di dapatkan dari riset kesehatan dasar (rikedas) dinyatakan bahwa sekitar 6,1% dari populasi atau jumlah penduduk Indonesia, sekitar 11 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami berbagai gejala yang meliputi kecemasan, depresi dan gangguan emosional. Dalam data tersebut menunjukkan bahwa sekitar 6,2% remaja yang berusia 15-24 tahun mengalami depresi berat yang dapat mendorong penderitanya untuk menyakiti diri sendiri bahkan dapat mengambil keputusan untuk mengakhiri hidupnya. Dalam data tersebut menunjukkan bahwa angka pada kasus kesehatan mental di kalangan remaja sangat tinggi.<sup>13</sup>

Masa remaja merupakan periode pergantian dari masa kanak-kanak ke dewasa dan diiringi dengan perubahan pada aspek fisik, kognitif, serta sosial dan emosionalnya. Masa

---

<sup>12</sup> Mohammad Hoesin Palembang Elsa Savitrie, "Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja," 2022.

<sup>13</sup> Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," 2021.

remaja merupakan masa yang paling berat jika dibandingkan dengan anak-anak dan orang tua, karena pada masa remaja banyak perubahan dari segi fungsional, fisik, fungsi emosional, intelektual dan hubungan sosial dalam mencapai titik menuju dewasa.<sup>14</sup> Adapun batasan usia pada masa remaja yang dikemukakan oleh Hurlock dalam Triana Rosalina ialah bahwa rentangan usia remaja antara 13-21 tahun yang dibagi menjadi masa pubertas berusia 10/12-13/14 tahun, masa remaja awal berusia 13/14-17 tahun, masa remaja akhir berusia 17-21 tahun.<sup>15</sup> Masa remaja sering dianggap sebagai fase yang menantang karena banyak perubahan yang terjadi dalam diri individu pada periode ini. Oleh karena itu seorang remaja sebaiknya tidak mengabaikan kesehatan mentalnya dan harus memperluas pengetahuan tentang kesehatan mentalnya contohnya dengan literasi kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental adalah pengetahuan dan pemahaman tentang gangguan mental yang membantu individu dalam mengenali, mengelola, dan mencegah masalah kesehatan mental.<sup>16</sup> Literasi kesehatan mental mencakup kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Literasi kesehatan mental tidak hanya sekedar

---

<sup>14</sup> Cinta Komala “Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Trend Self -Diagnosis Pada Remaja Akhir”, Vol. 17, No. 3 (2023), h. 207.

<sup>15</sup> Triana Rosalina Noor, “Remaja Dan Pemahaman Agama,” *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 3 (2018), h.60.

<sup>16</sup> Hyasinta Fernanda Kartika Mahardika, “Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dengan Stigma Gangguan Jiwa Di Masyarakat Desa Soko Kecamatan Bagelen Kabupaten Purworejo,” *Universitas Dr. Soebandi*, (2021), h. 6.

memberikan pengetahuan tentang mental saja. Akan tetapi dapat memunculkan pengetahuan tersebut kedalam perilaku yang nyata yang dapat membantu diri sendiri dan orang lain. Rendahnya literasi kesehatan mental sering kali berkaitan dengan munculnya stigma terhadap gangguan serta layanan kesehatan mental. Stigma yang diinternalisasi dapat mengakibatkan penurunan harga diri bagi individu yang mengalaminya.<sup>17</sup> Rendahnya literasi kesehatan mental sering menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi pada stigma terhadap gangguan dan layanan kesehatan mental. Stigma tersebut muncul ketika masyarakat mengalami gangguan kesehatan mental. Rendahnya pemahaman kesehatan mental dapat mengakibatkan ketidaktahuan, ketakutan, dan diskriminasi terhadap individu yang membutuhkan perawatan serta dukungan.

Masalah kesehatan mental saat ini menjadi salah satu topik yang sering dibahas dikalangan remaja terutama dimedia sosial sehingga membuat kalangan remaja melakukan *self-diagnose*. Mereka melakukan diagnosis diri sendiri karena informasi yang mereka dapatkan berhubungan dengan dirinya dan mereka merasa bahwa mereka mengalami hal yang sama dengan isi konten yang mereka lihat di media sosial. Diagnosis diri menggunakan internet menjadi perhatian khusus jika pasien menggunakan internet sebagai pengganti dokter. *Self-Diagnose*

---

<sup>17</sup> Novia Kartikasari and Atika Dian Ariana, "Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal," *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, Vol. 4, no. 2 (2019), h. 64.

adalah upaya seseorang dalam mendiagnosis diri sendiri melalui informasi yang mereka peroleh secara mandiri dari sumber yang tidak resmi seperti teman, keluarga dan juga internet.<sup>18</sup> *Self-Diagnose* merupakan proses seseorang dalam mencoba untuk mendiagnosis diri sendiri tanpa bantuan profesional yang kompeten. Sering sekali individu melakukan *self-diagnose* dengan hanya mengandalkan informasi yang didapatkan dari sumber-sumber yang tidak resmi. Meskipun upaya ini mungkin dilakukan dengan niat baik, namun *self-diagnose* memiliki resiko yang sangat serius dan dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang. *Self-diagnose* seringkali dilakukan berdasarkan rasa penasaran seseorang karena gejala yang dialaminya dan kemudian membandingkan dengan referensi yang ada seperti *platform-platform* media sosial literasi kesehatan mental.

*Self-diagnose* sering terjadi karena para remaja cenderung mencari dan menemukan informasi mengenai kesehatan mental di media sosial, hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental, sehingga mereka hanya menjelajahi sosial media untuk mencari informasi yang mereka butuhkan. Mereka juga menganggap bahwa informasi yang mereka dapatkan di media sosial sudah cukup untuk menjawab apa yang terjadi pada dirinya, hanya saja yang perlu dikhawatirkan ketika mencari atau menemukan informasi di media sosial tidak valid. *Self-Diagnose* juga sering terjadi karena berasal dari informasi yang tidak sengaja

---

<sup>18</sup> Febby Natashya and Dina Nazriani, "Fenomena Self-Diagnose Pada Generasi Z Oleh," No.1, (2023), h.2.

dicari atau sering muncul di *platform* media sosial mereka, seperti Tik Tok.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang dilakukan pada tanggal 19 oktober 2023, diketahui bahwa kondisi kesehatan mental pada remaja akhir di desa kelapian tidak cukup baik, hal ini terlihat dari: (1) Remaja cenderung merasa cemas, ketika dalam kondisi ketidak pastian akan masa depan, (2) Remaja cenderung merasa *stres*, ketika dalam kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil, (3) Remaja cenderung merasa *insecure* atau tidak percaya diri, ketika dalam kondisi kurangnya mendapatkan dukungan dan pengakuan dari orang tua dan orang-orang sekitarnya, (4) Remaja cenderung merasa kesepian, ketika dalam kondisi tidak ada yang memberikan perhatian dan kepedulian terhadap dirinya, (5) Remaja cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, dalam kondisi dipengaruhi oleh sosial media, ketika melihat postingan teman-temannya, (6) Remaja cenderung merasa tertekan, ketika dalam kondisi dibanding-bandingkan dengan orang lain oleh orang tua dan orang-orang di sekitarnya, (7) Remaja cenderung merasa ketakutan, ketika dalam kondisi mendapatkan penolakan dan dicemooh oleh orang lain, sehingga merasa takut akan omongan-omongan orang lain terhadap dirinya dan takut untuk berinteraksi dengan orang lain, (8) Remaja cenderung melakukan *self-diagnose*, ketika dalam kondisi *overthinking*.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada remaja akhir tersebut di sebabkan oleh masalah pendidikan, sosial, pekerjaan, dan ekonomi keluarga. Sehingga remaja merasa

overthinking kemudian mencari atau secara kebetulan menemukan informasi tentang kesehatan mental yang mereka rasakan melalui *platform* media sosial yang mereka gunakan sehari-hari, dan membuat para remaja akhir cenderung melakukan *self-diagnose*. Setelah mereka melakukan *self-diagnose*, mereka merasakan cemas dan kekhawatiran terhadap dirinya. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Platform* Media Sosial Literasi Kesehatan Mental Terhadap *Self-Diagnose* Pada Remaja Akhir Di Desa Kelapian”. Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru tentang *self-diagnose* yang sering dilakukan oleh remaja.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingginya kasus gangguan mental pada remaja
2. Rendahnya literasi kesehatan mental pada remaja
3. Remaja cenderung merasa cemas, ketika dalam kondisi ketidakpastian akan masa depan
4. Remaja cenderung merasa stres, ketika dalam kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil
5. Remaja cenderung merasa tertekan, ketika dalam kondisi dibanding-bandingkan dengan orang tua dan orang-orang sekitarnya
6. Remaja cenderung merasa tidak percaya diri, ketika dalam kondisi kurangnya mendapatkan dukungan dan pengakuan dari orang tua dan orang-orang sekitarnya

7. Remaja cenderung merasa kesepian, ketika dalam kondisi tidak ada yang memberikan perhatian dan kepedulian terhadap dirinya
8. Remaja cenderung merasa ketakutan, ketika dalam kondisi mendapatkan penolakan dan dicemooh oleh orang lain. Sehingga takut akan omongan-omongan orang lain terhadap dirinya dan membuat remaja takut untuk berinteraksi dengan orang lain
9. Remaja cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, dalam kondisi dipengaruhi oleh sosial media, ketika melihat postingan teman-temannya
10. Remaja cenderung melakukan *self-diagnose*, ketika dalam kondisi *overthinking*.

### C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yang dilakukan. Peneliti hanya fokus pada pengaruh platform media sosial literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnose* pada remaja akhir di desa kelapian. Berdasarkan batasan masalah dalam penelitian ini, maka permasalahannya remaja menjadikan *platform* media sosial sebagai alat untuk mencari informasi tentang kesehatan mental. Rumusan masalahnya dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat penggunaan *platform* media sosial literasi kesehatan mental remaja akhir di Desa Kelapian?
2. Bagaimana tingkat *self-diagnose* remaja akhir di Desa Kelapian?

3. Bagaimana pengaruh penggunaan *platform* media sosial literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnose* remaja akhir di Desa Kelapian?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat penggunaan *platform* media sosial literasi kesehatan mental remaja akhir di Desa Kelapian
2. Untuk mengetahui tingkat *self-diagnose* remaja akhir di Desa Kelapian
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh penggunaan *platform* media sosial literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnose* remaja akhir di Desa Kelapian.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka peneliti mempunyai manfaat. Manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan kajian ilmu pengetahuan dan menjadi masukan bagi jurusan bimbingan konseling islam dalam memperkaya literatur *self-diagnose* yang dilakukan oleh kalangan remaja

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk menambah wawasan serta pengalaman penulis untuk

berfikir secara terbuka dan memahami dampak *self-diagnose* dikalangan remaja

