

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi informasi memberikan kemudahan bagi remaja dalam memperoleh berbagai pengetahuan, termasuk terkait kesehatan fisik maupun kesehatan mental atau kondisi psikologis seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 10 hingga 24 tahun.¹ Menurut ulama mazhab Syafi'i (dalam Nurul Asna, 2009) istilah *al-syabab* atau pemuda merujuk pada seseorang yang telah mencapai usia baligh hingga sempurna pada usia 30 tahun. Pendapat ini didasarkan pada pandangan Imam Nawawi yang menjelaskan bahwa masa pemuda adalah fase setelah baligh, ditandai dengan semangat, aktivitas, dan kekuatan dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, dalam perspektif mazhab Syafi'i, masa remaja atau pemuda dimulai sejak seseorang baligh hingga berakhir pada usia 30 tahun.² Fase ini merupakan masa di mana individu berada pada puncak energi, semangat, serta keinginan untuk mencari jati diri dan memperluas pengalaman hidup. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, pertama remaja berada pada masa pencarian identitas, di mana mereka cenderung ingin tahu, terbuka terhadap hal baru, dan aktif mengeksplorasi lingkungan. Kedua, remaja merupakan bagian dari generasi *digital native* yang sangat cepat beradaptasi dengan teknologi. Ketiga, kebutuhan sosial remaja yang tinggi membuat mereka memanfaatkan media sosial untuk berinteraksi, mencari pengakuan, dan membentuk citra diri. Salah satu platform yang sangat populer di kalangan remaja adalah TikTok.

TikTok yang menyajikan konten visual cepat dan menarik, serta memungkinkan interaksi sosial dalam bentuk komentar, like, dan berbagi video.³ Pengguna dapat menggunakan TikTok untuk membuat, mendistribusikan, dan melihat video singkat mulai dari 15 detik hingga 3 menit di media sosial. Aplikasi ini meraih popularitas secara internasional setelah diperkenalkan oleh perusahaan teknologi Tiongkok, *ByteDance*, dan

¹ Tabita Trifena Simorangkir et al., "Jurnal Governance" 2, no. 1 (2022): hlm. 2.

² Nurul Asna, "Pendidikan Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja; Studi Kasus Pada Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) DIY Ditinjau Dari Perspektif Islam" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009).

³ Afiadi Amin et al., "Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Media Sosial TikTok Siswa SMA Dharmawangsa," *Jurnal Network Media* 7, no. 2 (2023): 72–80.

mengalami peningkatan jumlah pengguna yang signifikan khususnya selama periode pandemi COVID-19.⁴ Peningkatan pengguna pertahun nya selalu mengalami peningkatan, salah satunya didominasi oleh remaja Namun, dominasi remaja dalam penggunaan platform ini tidak lepas dari konsekuensi, di tengah derasnya arus informasi, banyak remaja mengakses konten terkait kesehatan mental, termasuk gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian.

Berdasarkan laporan Digital 2024 yang dipublikasikan oleh *We Are Social* bersama *Meltwater*, TikTok tercatat sebagai platform media sosial dengan laju pertumbuhan paling pesat di Indonesia, dengan jumlah pengguna mencapai sekitar 126,8 juta orang berusia 18 tahun ke atas pada awal tahun 2024.⁵ Data juga menunjukkan bahwa sebanyak 14,4% pengguna berusia 13–17 tahun dan 34,9% dari usia 18–24 tahun, sehingga total sekitar 49,3% pengguna TikTok di Indonesia berusia di bawah 25 tahun.⁶ Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna TikTok adalah remaja dan dewasa muda, menjadikan platform ini sangat relevan terkait perilaku dan psikologi remaja. Kemudahan mengakses atau mendapatkan informasi inilah yang justru menjadi suatu hal yang tidak digunakan dengan bijak, akan memunculkan *self diagnosis* (mendiagnosis diri).

Self diagnosis adalah proses di mana individu secara mandiri mengamati tanda dan gejala yang muncul pada tubuh individu, lalu mencoba menentukan jenis penyakit atau gangguan yang dialami tanpa bantuan atau konsultasi dari tenaga medis.⁷ *Self diagnosis* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai macam penyebab. Salah satu penyebab utamanya adalah kemudahan akses terhadap informasi digital, di mana remaja dapat dengan cepat mencari dan membaca berbagai gejala melalui internet, termasuk media sosial. Hal tersebut justru memiliki tantangan *self diagnosis* pada remaja, karena adanya rasa dorongan untuk menjadi mandiri juga mendorong remaja untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan mereka sendiri tanpa bantuan profesional. Selain itu, pengaruh media sosial dan konten dari *influencer* yang membahas isu kesehatan secara terbuka turut membentuk persepsi remaja bahwa mereka mampu mendiagnosis diri

⁴ M Sultan Prawira Yoga et al., “Pemanfaatan Tiktok,” *Annaba (Jurnal Ilmu Journalistik)* 6, no. 3 (2021): hlm. 61.

⁵ we are Social, “DIGITAL 2024,” 2024, <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/>.

⁶ Garuda Website, “Data Pengguna Tiktok Indonesia,” 2024, <https://www.garuda.website/blog/data-pengguna-tiktok-di-indonesia-2024/>.

⁷ Elisa Febriana and Ulfa Amalia, “Dampak Konten Bertema Psikologi Dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena Self Diagnose Pada Generasi Z,” *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 2, no. 4 (2024):hlm. 2, <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>.

sendiri. Kurangnya edukasi kesehatan yang memadai serta keterbatasan pemahaman tentang validitas informasi yang diperoleh turut memperbesar potensi kesalahan dalam *self diagnosis*.⁸ Tak jarang, stigma terhadap konsultasi dengan psikolog atau dokter, terutama dalam hal kesehatan mental, membuat remaja memilih jalan instan dengan mencari jawaban sendiri. Di sisi lain pengalaman pribadi atau pengaruh dari orang terdekat yang melakukan hal serupa juga dapat menjadi pemicu munculnya perilaku *self diagnosis* pada kalangan remaja. Dari kasus diatas dapat diduga bahwasanya *self diagnosis* dapat memicu kecemasan pada remaja pengguna tiktok.

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang hadir menandakan reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam. Kondisi ini umumnya menyertai fase-fase perkembangan individu, terutama saat menghadapi perubahan, menjalani pengalaman baru.⁹ Begitupun kecemasan yang ada pada remaja, salah satunya kerap kali merasa cemas dalam proses mencari jati diri, dan makna hidup dengan perasaan yang penuh penasaran. Hal itu akan terus dilakukan sampai menemukan hal yang membuat dirinya merasa cukup. Kemajuan teknologi informasi salah satu hal yang memfasilitasi remaja untuk terus mengeksplor rasa penasarannya, dengan ini remaja lebih mudah mengakses informasi, baik yang telah lampau ataupun terbaru, sayangnya dampak positif itu tidak luput dari dampak negatif, tergantung pada penggunaan teknologinya. Beberapa tahun lalu sampai saat ini platform yang ramai diminati oleh remaja ialah Tiktok, berbagai ide dan informasi sangat mudah didapatkan didalamnya, salah satunya informasi tentang kesehatan mental, yang masih tabu dalam pengetahuan remaja. Ketika mengetahui informasi tersebut mudah didapatkan, remaja terus mencari bahkan ironinya dapat menyebabkan *self diagnosis* yang akhirnya memicu kecemasan, tentunya kecemasan memiliki jenis dan tingkatannya.

Kecemasan dalam prespektif Islam merupakan suatu hal yang lumrah dialami seseorang, karena rasa cemas dan sedih bagian dari kondisi emosional yang telah Allah SWT berikan kepada Manusia sebagai bagian dari fitrahnya, maka dari itu obat untuk meredakan rasa cemas adalah kembali atau mengingat Allah SWT. Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Yusuf ayat 86:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بِنِّي وَخِزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

⁸ Dearly Nurul Faiza Amalia, "Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau Dari Literasi Kesehatan Mental Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya" 5 (2025):hlm. 179.

⁹ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): hlm.4.

Artinya: "Yaqub menjawab; "Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya". (QS. Yusuf ayat 86)

Dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa rasa cemas, sedih dan khawatir juga telah dirasakan oleh para Nabi terdahulu. Dalam pandangan Islam itu suatu hal yang normal, karena Allah pun menegaskan dalam Al-Qur'an bahwa manusia akan diuji oleh kelaparan, kesedihan dan ketakutan, agar senantiasa selalu mengingat Allah SWT yang maha pencipta. Maka dari itu para nabi menjadikan berdzikir atau mengingat kembali kepada Allah sebagai obat kecemasan. Dalam hadist juga dijelaskan, Salah satunya terdapat dalam hadist riwayat Imam Bukhari dalam Shahih Bukhari nomor 5241, di mana *Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam bersabda:*¹⁰

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ،
عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ حَلْحَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي
هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هُمْ، وَلَا حُزْنٍ، وَلَا
أَدَى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُسَاكُهَا، إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِمَا مِنْ حَطَايَاهُ

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Abdullah Ibn Muhammad, telah menceritakan kepadaku: 'Abdul Malik Ibn Amr menceritakan kepada kami: Zuhair Ibn Muhammad menceritakan kepada kami, dari Muhammad Ibn Amr Ibn Halhalah, dari 'Atha bin Yasar, dari Sa'id Al-Khudri dan dari Abi Hurairah, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam beliau bersabda, "Tidaklah menimpa seorang muslim berupa keletihan, penyakit, kecemasan, kesedihan, gangguan, dan kesulitan, sampai pun duri yang menusuknya, kecuali Allah akan hapuskan kesalahan-kesalahannya dengan sebab tersebut". (HR.Bukhori)

Hadis riwayat Bukhari menjelaskan bahwa setiap ujian yang menimpa seorang muslim, termasuk rasa cemas dan kesedihan, dapat menjadi penghapus dosa. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah bagian alami dari kehidupan manusia yang memiliki hikmah tersendiri. Namun, di era digital saat ini, banyak remaja yang mencoba memahami kecemasan melalui self diagnosis di media sosial seperti TikTok. Tanpa bimbingan ahli, kebiasaan ini sering menimbulkan kekeliruan persepsi dan justru memperparah rasa cemas.

Kecemasan menurut Sigmund freud merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dihasilkan oleh ego, freud juga membagi tiga jenis kecemasan yaitu, kecemasan objektif, kecemasan *neurotic*,

¹⁰ Syahida Ninda, "Pemahaman Hadist Tentang Kecemasan" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2023), hlm. 6.

kecemasan moral.¹¹ Kecemasan objektif seringkali muncul saat kondisi seseorang merasa terancam, seperti remaja yang cemas setelah melakukan *self diagnosis* saat melihat konten kesehatan mental. Kecemasan *neurotic* terjadi saat remaja memiliki dorongan atau pikiran yang tidak disadari (dari Id), seperti impuls agresif, cemas sosial, akan tetapi remaja tidak memahami hal tersebut, seperti seorang remaja merasa sering marah atau kesal tanpa sebab, lalu setelah melihat konten TikTok tentang gangguan bipolar, remaja langsung merasa dirinya bipolar. Padahal, itu bisa berasal dari konflik emosi yang ditekan, bukan gangguan klinis. Kecemasan moral timbul saat seseorang merasa telah atau akan melanggar nilai moral yang diyakininya, ditandai dengan rasa bersalah, malu, atau takut mendapat hukuman dari diri sendiri maupun orang lain. Seperti seorang remaja menonton konten TikTok tentang gangguan kepribadian dan mulai yakin bahwa dirinya memiliki gangguan tersebut, lalu merasa takut dan bersalah karena menganggap dirinya “bermasalah secara mental”, bertentangan dengan nilai agama atau pandangan keluarganya yang menganggap gangguan mental sebagai aib.

Berdasarkan penjelasan diatas dan hasil observasi peneliti bahwasanya terdapat 2 remaja AF (21 tahun) dan CP (15 tahun), mengalami dampak negatif dari penggunaan TikTok yang berlebihan, masing-masing menghabiskan 3-5 jam dan 8 jam per hari di platform tersebut. AF terpapar konten kesehatan mental yang membuatnya melakukan *self diagnosis* saat merasa tidak sehat, yang justru memperburuk kondisi fisiknya, seperti asam lambung, tanpa menyadari pentingnya konsultasi dengan profesional. Sementara itu, CP terpapar konten kesedihan dan quotes galau yang memperkuat perasaan negatif, menyebabkan kecemasan dan menganggap dirinya memiliki gangguan mental. Kebiasaan *self diagnosis* CP juga mengganggu konsentrasi di sekolah dan menyebabkan masalah fisik. Kedua permasalahan remaja ini cukup menggambarkan bahwa tingginya intensitas pemakaian media sosial Tiktok, kurang bijaknya dalam menggunakan teknologi informasi sehingga informasi mentah-mentah langsung diterima, mengulang kebiasaan buruk dengan terus melakukan *self diagnosis*, kurangnya kesadaran tentang pentingnya konsultasi pada seorang profesional dalam bidang kesehatan mental.

Sejumlah studi terdahulu telah mengkaji fenomena *self diagnosis* dan kecemasan. Salah satunya adalah penelitian Satria Rifqi Farhan, Leni Nuryani, dan Sri Wulan Handayani (2021) yang diterbitkan dalam jurnal

¹¹ Ni Wayan Yuli Anggreni Anak Agung Sri Sanjiwani, Ni Luh Krishna Ratna Sari, “Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental,” 1st ed. (NEM, 2023), hlm.14.

kesehatan, berjudul "*Self diagnosis* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan." Studi tersebut bertujuan meninjau korelasi antara praktik *self diagnosis* dengan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa keperawatan. Menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan pendekatan korelasional, penelitian ini menemukan bahwa dari 161 responden, mayoritas menunjukkan kecenderungan kuat dalam melakukan *self diagnosis*. Temuan menunjukkan 112 responden (69,6%) mengalami kecemasan ringan, sementara hanya 3 responden (1,9%) yang mengalami kecemasan sedang. Sebanyak 46 responden (28,5%) berada dalam kategori normal atau tidak mengalami kecemasan sama sekali.

Secara keseluruhan, studi tersebut menyimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan yang sering melakukan *self diagnosis* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Terdapat korelasi signifikan antara frekuensi *self diagnosis* dan tingkat kecemasan, di mana semakin sering seseorang melakukan *self diagnosis*, semakin tinggi pula tingkat kecemasannya, dan sebaliknya. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi penulis, yaitu sama-sama mengulas *self diagnosis* dan kecemasan dengan pendekatan kuantitatif. Namun, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, studi terdahulu berfokus pada mahasiswa keperawatan, sementara penelitian ini menargetkan remaja pengguna TikTok.

Kedua kajian yang dilakukan oleh Ardi Gumara, Badriyah Muthmainah, dan Audria Sharon Prameswari (2023) berjudul "Kecemasan pada Pengguna TikTok di Kalangan Mahasiswa yang Mendiagnosis Diri Sendiri". Tujuan dari kajian ini adalah untuk menilai tingkat kecemasan di antara mahasiswa yang melakukan diagnosis diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penerapan statistik deskriptif. Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari program studi psikologi, dengan mahasiswa semester tiga sebagai kelompok yang paling banyak. Dari segi jenis kelamin, mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah ketimbang mahasiswa perempuan. Mereka yang mengakses konten kesehatan di platform ini memiliki tingkat kecemasan yang lebih minim dibandingkan dengan mereka yang melihat konten seputar kesehatan mental. Selain itu, mahasiswa yang baru mulai menggunakan aplikasi TikTok cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang telah menggunakan aplikasi tersebut untuk waktu yang lama. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang *self diagnosis* dengan tingkat kecemasan. Perbedaannya penelitian terdahulu menggunakan kecemasan sebagai variable X dan *self diagnosis* sebagai variabel Y, penelitian terdahulu fokus pada perbedaan jenis kelamin dan juga rentang waktu sebagai mahasiswa pengguna Tiktok. Sedangkan penelitian

saat ini menggunakan *self diagnosis* sebagai variabel X dan remaja pengguna Tiktok sebagai variabel Y, yang fokus pada intensitas waktu penggunaan, mengukur tingkat kecemasan remaja pengguna tiktok yang menggunakan jaringan data dengan Wifi.

Dari fenomena yang terjadi saat ini, peneliti merasa termotivasi untuk menjadikan topik ini sebagai fokus penelitian. Penelitian akan lebih berfokus pada intensitas penggunaan Tiktok dan perilaku *self diagnosis*, faktor dan dampak perilaku remaja dalam mencari informasi kesehatan dan gangguan kesehatan mental melalui *self diagnosis*, mengukur tingkat kecemasannya. Hal ini didukung dengan hasil observasi yang ditemukan bahwa banyak remaja saat ini melakukan tanpa sadar melakukan *self diagnosis* melalui Tiktok yang mereka percayai. Subjek penelitian akan difokuskan pada remaja usia 13-23 tahun. Peneliti memilih usia ini karena dianggap bahwa pada rentang usia tersebut, individu sudah memiliki kemampuan untuk memahami informasi yang diperoleh dari aplikasi Tik Tok. Selain itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana remaja mencari informasi mengenai gejala penyakit atau kesehatan mentalnya, tentang intensitas penggunaan Tiktok, tingkat kecemasannya, dan respon setelah melakukan *self diagnosis*. Subjek penelitian terdiri dari remaja yang tinggal di Perumahan Taman Ciruas Permai, tepatnya di Blok C dan berusia antara 13 hingga 23 tahun. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan *Self Diagnosis* Dengan Kecemasan Remaja Pengguna Tiktok”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti memiliki identifikasi masalah yaitu:

1. Fasilitas Wifi yang memudahkan remaja mengakses media sosial Tiktok.
2. Tingginya intensitas remaja menggunakan media sosial Tiktok
3. Remaja yang belum memahami *self diagnosis*
4. Adanya gejala kecemasan yang dirasakan remaja pengguna Tiktok setelah melakukan *self diagnosis*.

C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dari latar belakang, dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti membatasi penelitian ini dengan memfokuskan pada hubungan antara *self diagnosis* dengan tingkat kecemasan remaja pengguna Tiktok di Taman Ciruas permai, untuk mendapatkan hasil penelitian yang maksimal, yaitu peneliti membatasi pada responden remaja pengguna Tiktok yang berusia 13-23 tahun di Blok C Taman Ciruas Permai.

2. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat *self diagnosis* pada remaja pengguna Tiktok di Taman Ciruas Permai?
- b. Bagaimana tingkat kecemasan remaja pengguna tiktok yang melakukan *self diagnosis* di Taman Ciruas Permai?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *self diagnosis* dengan tingkat kecemasan remaja pengguna tiktok di Taman Ciruas Permai?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *self dignosis* pada remaja pengguna Tiktok di Taman Ciruas Permai.
2. Untuk mengetahui Tingkat kecemasan remaja pengguna tiktok yang melakukan *self diagnosis* di Taman Ciruas Permai.
3. Untuk Mengetahui hubungan antara *self diagnosis* dengan tingkat kecemasan remaja pengguna Tiktok di Taman Ciruas Permai.

E. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat berikut, baik teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini bisa memberikan hasil empiris yang baru untuk menambah wawasan dan memperluas pengetahuan tentang teori-teori yang berkaitan dengan diagnosis diri serta kecemasan. Penelitian ini juga memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecenderungan diagnosis diri dan timbulnya kecemasan pada kalangan remaja, terutama di antara pengguna Tik Tok.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, peneliti berharap penelitian ini bermanfaat dan memberikan saran kepada kaum muda tentang pentingnya menggunakan teknologi informasi secara bijak, mempraktikkan pengendalian diri dan manajemen waktu untuk menghindari diagnosis diri dan dengan demikian mengurangi kecemasan pada remaja.
- b. Bagi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan tambahan sumber informasi bagi aktivitas dan studi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- c. Bagi peneliti yang akan datang, penulis berharap studi ini bisa menjadi sumber ide dan acuan bagi penelitian selanjutnya, serta dapat dikembangkan lebih jauh.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini memiliki penelitian yang relevan atau kajian terdahulu yang berhubungan:

1. Penelitian Najikah Umi Salamah (2024) berjudul “Fenomena Self Diagnosed Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna TikTok di Kota Salatiga” menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis melalui wawancara pada remaja berusia 15–21 tahun yang melakukan self diagnosis. Persamaannya dengan penelitian saat ini terletak pada fokus kajian, yaitu sama-sama meneliti perilaku self diagnosis pada remaja pengguna TikTok. Namun, terdapat beberapa perbedaan yang jelas. Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif dan berorientasi untuk menggali faktor-faktor yang mendorong remaja melakukan self diagnosis. Sementara itu, penelitian saat ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan tidak hanya membahas fenomenanya, tetapi secara khusus menguji hubungan antara self diagnosis dengan tingkat kecemasan pada remaja pengguna TikTok di Taman Ciruas Permai. Dengan demikian, perbedaan utama terletak pada metode, tujuan penelitian, serta variabel yang dianalisis.

2. Skripsi Jomantra Raga Tumanda berjudul “Hubungan Self Diagnosis dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis” (2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Persamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian saat ini terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas self diagnosis serta sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dalam proses penelitiannya.

Perbedaannya, penelitian terdahulu mengaitkan self diagnosis dengan kesehatan mental secara umum, sedangkan penelitian saat ini menghubungkan *self diagnosis* dengan tingkat kecemasan remaja, sehingga ruang lingkup variabel Y pada penelitian sekarang lebih spesifik dibandingkan penelitian sebelumnya.

3. Skripsi Inggriani Saragih berjudul “Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan pada Remaja di SMAN 4 Binjai” (2021). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui angket dan observasi.

Persamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian saat ini terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas kecemasan pada remaja sebagai variabel yang diteliti.

Perbedaannya, penelitian terdahulu menempatkan harga diri sebagai variabel X, sedangkan penelitian saat ini menggunakan self diagnosis

sebagai variabel X. Selain itu, penelitian sebelumnya bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kecemasan remaja, sementara penelitian saat ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self diagnosis dan kecemasan pada remaja pengguna TikTok di Taman Ciruas Permai, sehingga konteks dan populasi penelitian juga berbeda.

G. Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan penjelasan secara rinci mengenai kedua variabel yang akan diteliti, tentunya dengan menyediakan indikator yang akan dijadikan instrumen, untuk diukur dan diamati menggunakan skala pengukuran yang telah ditentukan.¹²

1. *Self Diagnosis*

Self diagnosis merupakan tindakan individu dalam memahami dan menetapkan kondisi kesehatannya sendiri, baik secara fisik maupun mental, dengan memanfaatkan informasi yang diperoleh secara mandiri melalui berbagai sumber seperti keluarga, teman, pengalaman hidup, atau media online salah satunya.

Menurut Aaiz Ahmed & Stephen *self diagnosis* memiliki tiga aspek yaitu:¹³

a. *Cause* (penyebab)

Cause atau penyebab merupakan suatu yang menyebabkan seseorang melakukan *self diagnosis*. Adapun beberapa faktor pendorongnya yaitu, latar belakang pengetahuan, pengalaman hidup sebelumnya, pengaruh media atau konten Tiktok. Dari beberapa faktor tersebut peneliti menjadikannya sebagai indikator dalam aspek penyebab seorang melakukan *self diagnosis*.

b. *Methode* (metode)

Metode merupakan cara atau proses seseorang melakukan *self diagnosis*, dengan mencoba berbagai cara untuk menyelesaikan masalah, membandingkan diri dengan konten yang dilihat.

c. *Effect* (efek)

Efek ditandai dengan perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh *self diagnosis*.

2. Kecemasan Remaja

Kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan dalam situasi tertentu.

¹² Iriani dkk Nisma, "Metodologi Penelitian," 1st ed. (Rapocini: Rizmedia Pustaka Indonesia, 2022), hlm. 86.

¹³ Aaiz Ahmed and Stephen S, "Self-Diagnosis in Psychology Students," *International Journal of Indian Psychology* 4, no. 2 (2017): 121, <https://doi.org/10.25215/0402.035>.

Kecemasan juga terjadi pada remaja, yang mengalami banyak perubahan selama fase kehidupan ini, baik fisik, emosional, maupun sosial, yang dapat memicu konflik batin. Menurut Clark dan Beck (dalam Rahmawati 2019) terdapat empat aspek dalam kecemasan yaitu:¹⁴

1) Aspek Fisik

Mengacu pada perubahan tubuh yang terjadi saat individu mengalami kecemasan, seperti peningkatan detak jantung dan pernapasan, sesak napas, tubuh gemetar, sakit perut, mulut kering, dan berkeringat.

2) Aspek Kognitif

Merupakan respons pikiran terhadap situasi yang dianggap menegangkan atau mengancam. Pikiran individu cenderung dipenuhi oleh ketakutan, kekhawatiran, atau asumsi negatif terhadap situasi tersebut

3) Aspek Perilaku

Berkaitan dengan tindakan atau ucapan individu sebagai respons terhadap kecemasan, terutama berupa usaha untuk menghindari atau menjauh dari situasi yang dirasa mengancam.

4) Aspek Afektif

Berhubungan dengan emosi atau perasaan yang muncul saat menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan, seperti rasa takut, gelisah, atau tidak nyaman secara emosional.

¹⁴ Rahmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2022): hlm. 219.