

SELF-DIAGNOSIS MENTAL ILLNESS REMAJA ERA DIGITAL: SCOPING REVIEW BERBASIS MODEL STRES ADAPTASI STUART

¹ Galih Gayatri, ² Made Deisyana Winaryanta, ³ Shofi Khaqul Ilmy

¹ School of Nursing, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia, galih.gayatri@student.undiksha.ac.id

² School of Nursing, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia,
deisyana.winaryanta@student.undiksha.ac.id

³ School of Nursing, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia, nilmy@undiksha.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Received: October, 14, 2025
Revised: March, 17, 2026
Available online: March, 30, 2026

KEYWORDS

Diagnosis diri, penyakit mental, kesehatan jiwa remaja, model stres-adaptasi stuart, tinjauan skoping

Self-diagnosis, mental illness, adolescent mental health, Stuart stress-adaptation model, scoping review

CORRESPONDENCE

Shofi Khaqul Ilmy
Universitas Pendidikan Ganesha
Indonesia
nilmy@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The phenomenon of self-diagnosis of mental illness among adolescents is on the rise in the digital age. Self-diagnosis refers to the process by which individuals independently assess their psychological condition without professional evaluation. This study aims to identify the factors influencing self-diagnosis based on Stuart's Stress-Adaptation Theory. A scoping review was conducted through searches on ScienceDirect, PubMed, ProQuest, and Google Scholar, yielding 14 relevant articles published between 2021-2025. The analysis revealed that the primary predisposing factors include personal motivation, mental health literacy, and attitudes toward mental health. Significant precipitating stressors include social stigma and limited access to mental health services. Meanwhile, coping resources such as social media, digital technology, and peer support can play both adaptive and maladaptive roles. Self-diagnosis emerges as an adaptive response to stress, yet carries the risk of misinterpretation and delaying professional help. Nurses play a role in promotive, preventive, curative, and counseling care, as well as in strengthening professional support for adolescents.

ABSTRAK

Fenomena *self-diagnosis* penyakit mental pada remaja meningkat seiring era digital. *Self-diagnosis* yaitu ketika individu menilai kondisi psikologisnya secara mandiri tanpa evaluasi profesional. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *self-diagnosis* berdasarkan Teori Stres-Adaptasi Stuart. Metode *scoping review* dilakukan melalui pencarian di *ScienceDirect*, *PubMed*, *ProQuest*, dan *Google Scholar*, menghasilkan 14 artikel relevan yang diperoleh dari tahun 2021-2025. Hasil analisis menunjukkan faktor predisposisi utama meliputi motivasi pribadi, literasi kesehatan mental, dan sikap terhadap kesehatan jiwa. Stresor presipitasi signifikan meliputi stigma sosial dan keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa. Sementara itu, sumber koping seperti media sosial, teknologi digital, dan dukungan sebaya dapat berperan secara adaptif maupun maladaptif. *Self-diagnosis* muncul sebagai respons adaptif terhadap stres, namun berisiko menimbulkan kesalahan interpretasi dan penundaan bantuan profesional. Perawat berperan dalam promotif, preventif, kuratif, konseling, dan memperkuat dukungan profesional bagi remaja.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Praktik *self-diagnosis* semakin mendapat perhatian karena menunjukkan peningkatan pada era digital. *Self-diagnosis* dalam kesehatan mental didefinisikan sebagai proses ketika individu mengasumsikan kondisi psikologisnya secara mandiri berdasarkan gejala yang dirasakan tanpa evaluasi dari tenaga profesional, dengan hanya mengandalkan media digital atau sumber non-klinis lainnya (Wimbarti *et al.*, 2024). Fenomena ini diperkuat dengan tingginya paparan terhadap konten populer seputar kesehatan mental di media digital, yang tidak selalu akurat secara ilmiah (Ismail *et al.*, 2023). Paparan berulang terhadap informasi semacam ini dapat membentuk persepsi keliru dan mendorong individu untuk menetapkan diagnosis secara mandiri. Akibatnya, *self-diagnosis* berisiko menimbulkan kesalahan interpretasi, pelabelan negatif terhadap diri sendiri (*self-labeling*), penurunan kesejahteraan psikologis, serta keterlambatan dalam memperoleh penanganan profesional yang sesuai (Fellowes Sam, 2023; Lestari *et al.*, 2024) Sehingga *self-diagnosis* memerlukan perhatian khusus karena dapat menimbulkan dampak yang signifikan apabila tidak ditangani secara tepat.

Berdasarkan Teori Stres-Adaptasi Stuart, fenomena *self-diagnosis* merupakan hasil dari proses adaptasi psikologis terhadap stres yang dialami individu. Teori ini menjelaskan bahwa respons seseorang terhadap stres merupakan hasil interaksi antara faktor predisposisi, stresor presipitasi, serta mekanisme koping yang dimiliki individu dalam menghadapi tekanan (Keliat *et al.*, 2023). Individu yang memiliki kerentanan psikologis dan terpapar stres emosional berulang tanpa dukungan sosial atau akses layanan yang memadai cenderung melakukan adaptasi melalui penilaian mandiri terhadap kondisi mentalnya. Hal ini menunjukkan bahwa *self-diagnosis* tidak hanya akibat dari paparan informasi digital, namun juga merupakan bentuk respons terhadap tekanan internal dan eksternal yang dialami individu.

Kecenderungan *self-diagnosis* tercermin melalui berbagai temuan yang menunjukkan tingginya prevalensi di banyak negara. Penelitian oleh Armstrong *et al.* (2025) di Kanada, melaporkan sebanyak 71,4% dari 57 remaja meyakini telah memiliki diagnosis gangguan mental meskipun belum pernah menerima diagnosis resmi dari tenaga profesional. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Komala *et al.* (2023) di Indonesia, melaporkan sebanyak 58,1% dari 117 remaja akhir memiliki kecenderungan yang tergolong kuat dalam melakukan *self-diagnosis* terkait kesehatan mental. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku *self-diagnosis* telah berkembang menjadi isu global dan berpotensi membentuk pola perilaku baru dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental.

Fenomena *self-diagnosis* tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berkembang seiring dengan meningkatnya informasi kesehatan di era digital (Riyayanatasya *et al.*, 2024). Banyak terjadi pergeseran pola perilaku masyarakat dari konsultasi langsung dengan tenaga profesional kesehatan menuju pencarian informasi secara mandiri. Perubahan ini didukung oleh kemudahan akses terhadap berbagai informasi digital dan media sosial (Ismed, 2024). Selain itu, peningkatan kebutuhan personal individu untuk memahami kondisi psikologis secara lebih dalam turut memperkuat kecenderungan terhadap evaluasi mandiri (Normansyah *et al.*, 2024). Sehingga, kemunculan praktik *self-diagnosis* dapat dipahami sebagai konsekuensi dari interaksi antara faktor-faktor internal dan eksternal yang secara bersamaan mendorong individu untuk menilai kondisi psikologisnya sendiri tanpa keterlibatan tenaga profesional.

Berdasarkan fenomena tersebut, tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi praktik *self-diagnosis* gangguan mental dengan menggunakan kerangka teori Stres-Adaptasi Stuart. Pendekatan ini menjelaskan bahwa perilaku *self-diagnosis* muncul sebagai hasil interaksi antara faktor

predisposisi, stresor presipitasi, dan sumber koping yang membentuk respons adaptif individu terhadap tekanan psikologis. Perawat memiliki peran dalam upaya promotif, preventif, dan kuratif untuk meminimalkan dampak negatif *self-diagnosis*. Pada aspek promotif, perawat berperan meningkatkan pemahaman melalui edukasi yang berbasis bukti ilmiah dan sesuai dengan konteks digital remaja. Pada aspek preventif, perawat dapat mengidentifikasi secara dini individu yang menunjukkan kesalahan persepsi terhadap kondisi psikologisnya serta memberikan intervensi yang tepat untuk mencegah distress dan kesalahan diagnosis diri. Pada aspek kuratif, perawat berperan dalam memberikan dukungan terapeutik melalui konseling, *psychoeducation*, dan kolaborasi lintas profesi guna memastikan individu memperoleh penanganan profesional yang sesuai. Sehingga, pemahaman terhadap fenomena *self-diagnosis* tidak hanya memperluas wawasan ilmiah mengenai dinamika adaptasi psikologis di era digital, namun juga menegaskan pentingnya peran perawat sebagai edukator dan advokat kesehatan mental dalam membangun kemampuan koping adaptif serta mencegah dampak jangka panjang akibat praktik *self-diagnosis* yang keliru.

METODE

Proses pencarian database

Tinjauan ini disusun untuk memetakan berbagai faktor yang memengaruhi munculnya fenomena *self-diagnosis* pada remaja, baik dari aspek internal maupun aspek eksternal. Fenomena *self-diagnosis* dalam ranah kesehatan mental semakin menonjol di era digital, terutama sejak meningkatnya akses remaja terhadap informasi kesehatan di internet, sehingga diperlukan pemetaan ilmiah yang lebih komprehensif. Pencarian literatur dilakukan melalui empat basis data utama, yaitu *ScienceDirect*, *PubMed*, *ProQuest*, dan *Google Scholar*. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan langsung dengan *self-diagnosis*

dalam konteks kesehatan mental remaja, baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia. Kata kunci yang digunakan meliputi: “diagnosis diri”, “diagnosis diri gangguan mental”, “gangguan mental”, “kesehatan mental”, “faktor-faktor”, “remaja”. Kombinasi kata kunci ditampilkan dalam Tabel 1.

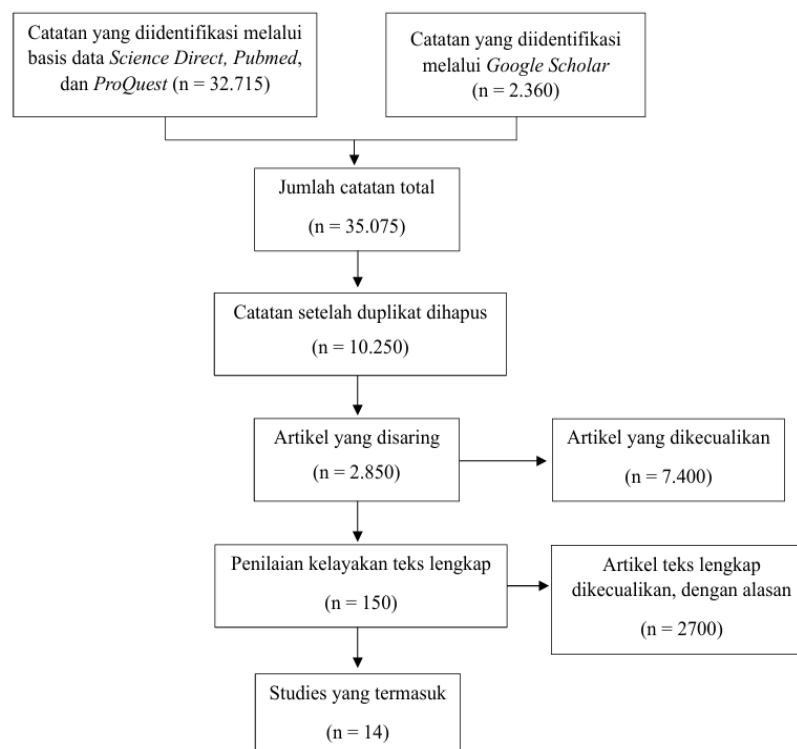
Analisis pencarian dan kriteria

Artikel ini menggunakan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) dalam proses identifikasi dan seleksi artikel dari berbagai basis data. Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk memastikan hanya studi yang relevan dengan fokus penelitian yang disertakan. Peneliti merangkum data berdasarkan hasil penelitian dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, kemudian mengelompokkan faktor-faktor yang disebutkan atau diukur secara statistik yang berpengaruh terhadap kecenderungan *self-diagnosis* pada remaja.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam tinjauan ini meliputi: 1) Subjek penelitian adalah remaja; 2) Artikel membahas *self-diagnosis* dalam konteks kesehatan mental; 3) Artikel yang dipublikasikan merupakan *original research*; 4) Artikel dipublikasikan dalam jurnal internasional bereputasi atau jurnal nasional terakreditasi minimal SINTA 4; 5) Artikel diterbitkan dalam rentang waktu 2020–2025 untuk menjaga keterkinian fenomena.; 6) Artikel tersedia dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia dan dapat diakses secara penuh (*full text*). Kriteria eksklusi yang digunakan meliputi: 1) Artikel berupa tinjauan literatur tradisional, editorial, atau opini; 2) Artikel hanya tersedia dalam bentuk abstrak, prosiding konferensi, atau presentasi non-jurnal. Kualitas metodologi artikel yang memenuhi kriteria inklusi dievaluasi menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist* dengan kelayakan minimal $\geq 60\%$ dipertahankan dalam analisis. Proses penilaian dilakukan secara independen oleh dua penulis untuk meminimalisasi bias.

Tabel 1. Kombinasi kata kunci yang ditentukan dalam pencarian basis data

No.	Database	Kombinasi Kata Kunci	Hasil
1.	<i>ScienceDirect</i>	“diagnosis diri” OR “diagnosis diri gangguan mental” AND “gangguan mental” AND “kesehatan mental” AND “faktor-faktor” AND “remaja”	25.267
2.	<i>PubMed</i>	“diagnosis diri” OR “diagnosis diri gangguan mental” AND “gangguan mental” AND “kesehatan mental” AND “faktor-faktor” AND “remaja”	5.019
3.	<i>ProQuest</i>	“diagnosis diri” OR “diagnosis diri gangguan mental” AND “gangguan mental” AND “kesehatan mental” AND “faktor-faktor” AND “remaja”	2.429
4.	<i>Google Scholar</i>	“diagnosis diri” OR “diagnosis diri gangguan mental” DAN “gangguan mental” AND “kesehatan mental” AND “faktor-faktor” AND “remaja”	2.360



Gambar 1. Prisma Flowchart

Pemilihan artikel dan ekstraksi data

Pencarian artikel pada basis data berdasarkan protokol PRISMA digambarkan dalam Gambar 1, dan kemudian diperoleh 14 artikel yang dilakukan dengan ekstraksi data. Artikel yang relevan akan dirangkum dalam Tabel 2.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelusuran literatur pada empat basis data utama yaitu *ScienceDirect*, *PubMed*, *ProQuest*, dan *Google Scholar* diperoleh total 35.075

artikel. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 14 artikel dinyatakan memenuhi kriteria dan dianalisis menggunakan kerangka Teori Stres-Adaptasi Stuart, yang meliputi faktor predisposisi, stresor presipitasi, dan sumber koping. Analisis menunjukkan bahwa 50% penelitian dilakukan di Indonesia, 21,4% di Amerika Serikat, 14,3% di Kanada, 7,1% di Inggris, dan 7,1% di India. Subjek penelitian sebagian besar merupakan remaja akhir hingga dewasa muda dengan jumlah partisipan yang

bervariasi, mulai dari 4 hingga lebih dari 2.000 responden. Mayoritas penelitian menggunakan desain kuantitatif potong lintang (*cross-sectional*), sedangkan sebagian lainnya menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dan analisis tematik terhadap data daring. Hasil kajian yang ditampilkan pada Tabel 2 mengungkapkan bahwa fenomena *self-diagnosis* gangguan mental merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor predisposisi, stresor presipitasi, dan sumber koping. Ketiga komponen tersebut saling memengaruhi

dan menentukan apakah respons individu terhadap tekanan psikologis bersifat adaptif atau maladaptif. Faktor predisposisi yang paling dominan ditemukan pada 10 dari 14 studi meliputi motivasi pribadi, tingkat literasi kesehatan mental, dan sikap terhadap kesehatan jiwa. Penelitian di Indonesia (Aufa & Saniatuzzulfa, 2024; Ismail *et al.*, 2023; Komala *et al.*, 2023; Putri *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental tinggi cenderung lebih mampu mengenali gejala psikologis melalui informasi daring, namun sering kali

Tabel 2. Penyajian Hasil Pencarian *Self-diagnosis* (n=14)

No.	Penulis & Tahun	Negara	Desain Penelitian	Sampel	Hasil		
					Faktor Predisposisi	Stresor Presipitasi	Sumber Koping
1.	Rutter <i>et al.</i> (2023)	US	Kuantitatif <i>cross sectional</i> (dua studi)	Studi 1 berjumlah 1123 orang dewasa Studi 2 berjumlah 2337 responden mahasiswa	Motivasi pribadi dan sikap individu terhadap kesehatan mental.	Stigma dan keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa	
2.	Ismail <i>et al.</i> (2023)	Indonesia	Kuantitatif <i>cross sectional</i>	402 responden	Motivasi pribadi, pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan mental		
3.	Shahsavar & Choudhury (2023)	US	Kuantitatif <i>cross sectional</i> (<i>web survey</i> , PLS-SEM)	607 responden			Teknologi dan alat digital
4.	Armstrong <i>et al.</i> (2025)	Canada	Kuantitatif deskriptif <i>cross sectional</i>	57 responden			Media sosial atau forum
5.	Putri <i>et al.</i> (2025)	Indonesia	Kuantitatif deskriptif analitik <i>cross sectional</i>	409 responden	Literasi kesehatan mental		
6.	Aufa & Saniatuzzulfa (2024)	Indonesia	Kuantitatif korelasional	114 responden	Literasi kesehatan mental		
7.	Komala <i>et al.</i> (2023)	Indonesia	Kuantitatif korelasional	117 responden	Literasi kesehatan mental		

Tabel 2. Penyajian Hasil *Pencarian Self-diagnosis* (lanjutan)

No.	Penulis & Tahun	Negara	Desain Penelitian	Sampel	Hasil		
					Faktor Predisposisi	Stresor Presipitasi	Sumber Koping
8.	Suravanditha & Magesh (2025)	India	Kuantitatif survei kuesioner	122 responden			Media sosial atau forum dan dukungan sebaya (<i>peer validation</i>)
9.	Hasan <i>et al.</i> (2023)	US	Kuantitatif eksperimen 2x2, analisis mediasi	654 responden			Media sosial atau forum
10.	Underhill & Foulkes (2025)	Inggris	Kualitatif analisis tematik reflektif (komentar Reddit)	813 partisipan	Motivasi pribadi		Media sosial atau forum
11.	Aboueid <i>et al.</i> (2021)	Canada	Kualitatif deskriptif, studi kasus	24 partisipan			Teknologi dan alat digital
12.	Nurdiana & Rubino (2024)	Indonesia	Kualitatif deskriptif (wawancara interpersonal)	4 orang partisipan (2 remaja usia dan 2 orang tua dari remaja tersebut)	Motivasi pribadi dan sikap terhadap kesehatan mental		Media sosial atau forum
13.	Normansyah <i>et al.</i> (2024)	Indonesia	Kualitatif fenomenologi	84 partisipan	Motivasi pribadi		Media sosial dan teknologi digital
14.	Maskanah, (2022)	Indonesia	Kualitatif fenomenologis (IPA)	4 partisipan		Keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa	

tanpa pemahaman klinis yang memadai, sehingga mendorong munculnya *self-diagnosis*. Sementara itu, penelitian oleh Rutter *et al.* (2023) serta Underhill dan Foulkes (2025) menegaskan bahwa motivasi pribadi seperti kebutuhan memahami diri, mengendalikan stres emosional, dan memperoleh rasa kontrol berperan penting dalam memicu perilaku *self-diagnosis*. Selain itu, sikap positif terhadap isu kesehatan mental turut memperkuat kecenderungan individu melakukan *self-assessment* atau mengidentifikasi diri dengan label gangguan tertentu (Normansyah *et al.*, 2024; Nurdiana & Rubino, 2024).

Selain predisposisi, stresor presipitasi juga berperan sebagai pencetus munculnya perilaku *self-diagnosis*. Berbagai studi mengidentifikasi bahwa stigma sosial terhadap gangguan mental dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan jiwa merupakan stresor yang signifikan. Penelitian oleh Rutter *et al.* (2023) dan Maskanah (2022) menemukan bahwa rasa malu, kekhawatiran terhadap penilaian negatif, dan ketakutan terhadap stigma masyarakat menjadi hambatan utama dalam pencarian bantuan profesional. Kondisi tersebut mendorong individu, terutama remaja, untuk melakukan

diagnosis mandiri sebagai bentuk perlindungan diri dari tekanan sosial. Keterbatasan fasilitas kesehatan jiwa, khususnya di wilayah dengan akses terbatas, juga memperkuat ketergantungan individu terhadap informasi daring. Berdasarkan teori Stres-Adaptasi Stuart, stresor tersebut berfungsi sebagai pemicu (*precipitating stressor*) yang menimbulkan ketegangan psikologis dan mendorong individu mencari strategi adaptif, baik secara kognitif maupun emosional, guna mengurangi tekanan yang dirasakan.

Selanjutnya, sumber koping juga berperan penting dalam menentukan arah adaptasi individu terhadap tekanan psikologis. Mayoritas studi menemukan bahwa media sosial, teknologi digital, dan dukungan sebaya (*peer validation*) menjadi sumber koping yang paling sering digunakan (Aboueid *et al.*, 2021; Armstrong *et al.*, 2025; Hasan *et al.*, 2023; Shahsavari & Choudhury, 2023; Suravanditha & Magesh, 2025; Underhill & Foulkes, 2025). Media sosial berfungsi sebagai ruang untuk mengekspresikan pengalaman emosional, memperoleh informasi mengenai gejala, serta membangun rasa keterhubungan dengan komunitas daring yang memiliki pengalaman serupa. Studi kualitatif oleh Nurdiana dan Rubino (2024) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa interaksi di media sosial dapat menumbuhkan rasa diterima dan dukungan sosial di kalangan remaja yang mengalami tekanan psikologis. Namun, ketergantungan berlebihan terhadap sumber daring juga berpotensi menimbulkan efek maladaptif, seperti *overidentification* terhadap gejala atau label gangguan tertentu yang memperkuat distorsi persepsi diri. Penggunaan media sosial dan teknologi digital dapat berfungsi sebagai strategi koping eksternal yang adaptif apabila membantu memperluas wawasan dan dukungan emosional, namun juga dapat menjadi maladaptif ketika memperburuk kecemasan dan memperkuat interpretasi keliru terhadap kondisi psikologis individu.

Secara keseluruhan, hasil *scoping review* ini menegaskan bahwa fenomena *self-diagnosis* gangguan mental merupakan hasil dari interaksi dinamis antara faktor predisposisi, stresor presipitasi, dan sumber koping, sebagaimana dijelaskan oleh teori Stres Adaptasi Stuart. Faktor predisposisi (motivasi pribadi, literasi kesehatan mental, dan sikap terhadap kesehatan jiwa) menjadi dasar kerentanan dan kesiapan individu menghadapi stres. Stresor presipitasi (stigma sosial dan keterbatasan akses layanan kesehatan) berperan sebagai pemicu atau pencetus munculnya tekanan psikologis. Sumber koping (media sosial, teknologi digital, dan dukungan sebaya) menjadi sarana adaptasi untuk mengatasi stres tersebut. Interaksi ketiga komponen ini membentuk siklus adaptasi yang dapat menghasilkan respons adaptif atau respons maladaptif. Sehingga, *self-diagnosis* tidak hanya sekadar sebagai perilaku informasi mandiri, tetapi sebagai manifestasi dari proses adaptasi psikologis yang kompleks.

PEMBAHASAN

Hasil temuan artikel memperlihatkan bahwa praktik *self-diagnosis* gangguan mental pada remaja merupakan fenomena multifaktorial yang muncul dari interaksi antara faktor predisposisi, stresor presipitasi, dan sumber koping yang berkaitan dengan teori Stres-Adaptasi Stuart. Faktor predisposisi utama seperti motivasi pribadi, literasi kesehatan mental, dan sikap positif terhadap isu kesehatan jiwa menjadi kerentanan yang memudahkan individu melakukan penilaian mandiri terhadap kondisi psikologisnya. Selanjutnya, stresor presipitasi berupa stigma sosial dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan jiwa menjadi pemicu tekanan psikologis yang mendorong perilaku *self-diagnosis* sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri. Sumber koping, terutama media sosial, teknologi digital, dan dukungan sebaya, berfungsi sebagai alat adaptasi yang dapat bersifat ganda, baik meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*),

maupun menimbulkan identifikasi yang berlebihan dan dapat memperburuk persepsi diri. *Self-diagnosis* tidak hanya sekadar fenomena informasi mandiri melainkan respons adaptif terhadap tekanan psikologis yang dialami remaja dalam konteks era digital. Respons adaptif yang positif dapat mendorong pencarian bantuan profesional, sementara respons maladaptif memicu kesalahan interpretasi yang berpotensi merugikan kesejahteraan mental jangka panjang.

Pada faktor predisposisi, secara teoritis literasi berhubungan dengan kecenderungan *self-diagnosis*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Komala *et al.* (2023) yang menemukan hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental rendah dengan kecenderungan remaja melakukan *self-diagnosis* tanpa dukungan profesional. Hal ini disebabkan ketidakmampuan remaja dalam membedakan informasi yang benar dan valid dari sumber yang tidak terpercaya sehingga mereka lebih mudah menerima dan mengadopsi diagnosis secara keliru. Penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental berkontribusi signifikan terhadap praktik *self-diagnosis*, seringkali diperparah oleh paparan informasi dari media sosial yang tidak terverifikasi. Namun demikian, literasi kesehatan mental yang tinggi ternyata tidak selalu berbanding lurus dengan pemahaman klinis yang tepat. Penelitian oleh Tse & Haslam (2024) menunjukkan bahwa individu yang memiliki konsep gangguan mental yang “luas” lebih cenderung untuk melakukan *self-diagnosis*, bahkan terlepas dari tingkat stres atau literasi kesehatan mental mereka. Hal ini menandakan bahwa seseorang dapat mengidentifikasi dirinya sebagai “memiliki gangguan” berdasarkan batasan gejala yang diperluas, bukan berdasarkan pemahaman klinis yang benar. Selain itu, studi Awan *et al.* (2025) menemukan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap niat mencari bantuan profesional, namun efeknya dimediasi oleh stigma dan dukungan sosial, yang berarti bahwa meskipun seseorang memiliki literasi,

hambatan psikososial dapat mengurangi kecenderungan mereka mencari evaluasi profesional dan memicu perilaku *self-diagnosis* sebagai alternatif.

Pada stresor presipitasi, selain stigma sosial dan hambatan akses layanan, faktor eksternal lain seperti *cyberbullying* (perundungan siber) dapat memperparah tekanan psikologis dan mendorong individu memilih *self-diagnosis* sebagai respons defensif. Penelitian longitudinal terbaru menunjukkan bahwa *cyberbullying victimization* berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada remaja, yang menambah beban stres emosional dan bisa memicu pencarian mandiri terhadap diagnosis (Lu *et al.*, 2025). Studi lainnya juga menunjukkan bahwa korban *cyberbullying* sering mengalami isolasi dan perasaan tidak diterima, yang meningkatkan kecenderungan mencari penjelasan diri sendiri atas kondisi mentalnya (Lee *et al.*, 2025). Kesenjangan akses layanan kesehatan di kalangan individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Keterbatasan akses ini dapat mendorong individu untuk mencari diagnosis sendiri sebagai alternatif (Amalia & Dearly, 2024; Riyayanatasya *et al.*, 2024).

Sumber coping yang digunakan individu dalam menghadapi tekanan psikologis juga sangat beragam dan berpotensi ambivalen. Media sosial dan teknologi digital sering kali menyediakan dukungan emosional, validasi sesama, dan akses informasi, namun di sisi lain, juga meningkatkan risiko *overidentification* dan interpretasi berlebihan terhadap gejala. Penelitian Foster & Ellis (2024) menyoroti bagaimana konten terkait kesehatan mental di *TikTok* dapat memicu remaja untuk mengidentifikasi diri dengan gangguan mental setelah melihat konten yang berkaitan (misalnya kecemasan, ADHD, depresi ringan) tanpa disertai penilaian profesional. Selain itu, Ahuja & Fichadia (2024) juga mengungkapkan bahwa media sosial dapat “mengglorifikasi” kondisi kesehatan mental dan memperkuat

narasi identitas gangguan, yang mendorong perilaku *self-diagnosis*.

Berdasarkan hasil kajian, faktor yang paling dominan memengaruhi praktik *self-diagnosis* gangguan mental adalah tingkat literasi kesehatan mental dan motivasi pribadi individu pada faktor predisposisi, serta media sosial sebagai sumber koping. Remaja dengan tingkat literasi kesehatan mental yang rendah cenderung tidak mampu membedakan informasi yang valid dan tidak valid dari media digital, sehingga mudah melakukan interpretasi mandiri terhadap gejala psikologis yang dialami. Perawat memiliki peran penting dalam upaya promotif, preventif, dan kuratif untuk menekan dampak negatif dari kecenderungan *self-diagnosis*. Pada ranah promotif, perawat berperan sebagai edukator kesehatan yang bertugas meningkatkan literasi kesehatan mental melalui penyediaan edukasi berbasis bukti ilmiah dan media yang sesuai. Pada ranah kuratif, perawat memiliki peran terapeutik melalui pemberian konseling, *psychoeducation*, serta kolaborasi lintas profesi. Perawat juga dapat berperan sebagai advokat untuk membantu memperjuangkan akses kesehatan mental yang setara serta mengurangi diskriminasi di masyarakat.

KESIMPULAN

Fenomena *self-diagnosis* gangguan mental pada remaja merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor predisposisi, stresor presipitasi, dan sumber koping sebagaimana dijelaskan dalam Teori Stres-Adaptasi Stuart. Rendahnya literasi kesehatan mental, sikap, dan motivasi pribadi untuk memahami diri yang tidak terverifikasi menjadi faktor predisposisi utama yang meningkatkan kerentanan individu terhadap *self-diagnosis*. Pada sisi lain, stresor presipitasi seperti stigma sosial dan keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa juga memperkuat kecenderungan individu untuk mencari penjelasan mandiri atas gejala yang dialami. Sementara itu, media sosial dan teknologi digital berfungsi ganda

sebagai sumber koping yang dapat memberikan dukungan emosional, namun juga menimbulkan risiko *overidentification* dan distorsi persepsi diri. Sehingga, *self-diagnosis* bukan hanya sekadar tindakan pencarian informasi, melainkan refleksi dari proses adaptasi psikologis terhadap stres yang dialami di era digital. Temuan ini menegaskan pentingnya peran perawat sebagai edukator, advokat, dan fasilitator, guna memperkuat mekanisme koping adaptif, menurunkan stigma, serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional yang tepat.

REFERENSI

- Aboueid, S., Meyer, S., Wallace, J.R., Mahajan, S., Chaurasia, A., 2021. Young Adults' Perspectives on the Use of Symptom Checkers for Self-Triage and Self-Diagnosis: Qualitative Study. *JMIR Public Health Surveill* 7. <https://doi.org/10.2196/22637>
- Ahuja, J., Fichadia, P.A., 2024. Concerns Regarding the Glorification of Mental Illness on Social Media. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.56631>
- Amalia, N.F., Dearly, 2024. Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya, in: *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*. pp. 176–187.
- 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 Psychol (Amst)* 256. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105015>
- Aufa, N., Saniatuzzulfa, R., 2024. Mental Health Literacy as a Moderator Relationship Between Self-Diagnosis and Help-Seeking Behavior in Adolescent Posyandu. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi* 7, 148–164. <https://doi.org/10.26555/empathy.v4i1>

- Awan, M., Boyce, M.A., Lindsay, B.L., 2025. Mental health literacy and help-seeking: the mediating role of self-stigma and emotional intelligence. *Front Psychol* 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589093>
- Fellowes Sam, 2023. Self-Diagnosis in Psychiatry and the Distribution of Social Resources. *Royal Institute of Philosophy Supplement*. <https://doi.org/doi:10.1017/S1358246123000218>
- Foster, A., Ellis, N., 2024. TikTok-inspired self-diagnosis and its implications for educational psychology practice. *Educ Psychol Pract* 40, 491–508. <https://doi.org/10.1080/02667363.2024.2409451>
- Hasan, F., Foster, M.M., Cho, H., 2023. Normalizing Anxiety on Social Media Increases Self-Diagnosis of Anxiety: The Mediating Effect of Identification (But Not Stigma). *J Health Commun* 28, 563–572. <https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2235563>
- Ismail, N.A., Kusumaningtyas, I., Firngadi, M.S.K., 2023. Self-Diagnose is Associated with Knowledge and Attitude Towards Mental Illness of University Students in Indonesia. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery* 59. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Ismed, G.H.M., 2024. Pengaruh Konten Kesehatan Mental pada Media Sosial Terhadap Kejadian Self-Diagnose di Tengah Masyarakat. *JRF: Journal of Religion and Film* 3, 75–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.30631/jrf.v3i2.42>
- Keliat, B.A., Mulia, M., Fitriani, N., 2023. Promosi Kesehatan Jiwa: Terapi Kelompok Terapeutik, 2nd ed. EGC, Jakarta.
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D.Y., Sopiah, P., 2023a. Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Trend Self-Diagnosis pada Remaja Akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan* 17, 206–213. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Lee, J., Choo, H., Zhang, Y., Cheung, H.S., Zhang, Q., Ang, R.P., 2025. Cyberbullying Victimization and Mental Health Symptoms Among Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Trauma Violence Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380241313051>
- Lestari, D., Miftahul Nurul Reskiawan, M., Ridwan Said Ahmad, M., Negeri Makassar, U., 2024. Tantangan Psikologis: Krisis Kesehatan Mental Anak Muda di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Inovatif* 6.
- Lu, Y., Dang, L., Tao, Y., 2025. The longitudinal influence of cyberbullying victimization on depression, self-esteem and academic burnout among Chinese adolescents: mindfulness as a mediator. *Front Psychiatry* 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1607473>
- Maskanah, I., 2022. Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *JoPS: Journal of Psychological Students* 1, 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- 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)* Oktober 7, 196–205. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p196-205>
- Nurdiana, N., Rubino, R., 2024. Analisis Self-Diagnosis Remaja dan Implikasinya dalam Komunikasi Interpersonal Terhadap Orang Tua. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 9, 81–89. <https://doi.org/10.23916/084372011>
- Putri, C.M., Aristi, D., Alkaff, R.N., Desita, U.K., Meilani, H., Sabrina, S., Maulidia, R.D.J., 2025. Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 6, 64–72. <https://doi.org/10.47034/ppk.v6i2.1090>
- Riyayanatasya, W.Y., Fajarica, S.D., Fathullah, A.D.T., Arifuddin, 2024. Eksplorasi Informasi

- Kesehatan di Era Digital: Studi Pada Remaja Pelaku Self- Diagnosis sebagai Audiens Media. JCOMMSCI - JOURNAL OF MEDIA AND COMMUNICATION SCIENCE 7, 170–180. <https://doi.org/10.1080/019722409032>
- Rutter, L.A., Howard, J., Lakhan, P., Valdez, D., Bollen, J., Lorenzo-Luaces, L., 2023. “I Haven’t Been Diagnosed, but I Should Be”—Insight into Self-diagnoses of Common Mental Health Disorders: Cross-sectional Study. JMIR Form Res 7. <https://doi.org/10.2196/39206>
- Shahsavar, Y., Choudhury, A., 2023. User Intentions to Use ChatGPT for Self-Diagnosis and Health-Related Purposes: Cross-sectional Survey Study. JMIR Hum Factors 10. <https://doi.org/10.2196/47564>
- Suravanditha, Magesh, P., 2025. Exploring Self-Diagnosis Tendencies and Implications for Professional Help-Seeking Among Youth on Instagram. International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR) 7. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.37875>
- Tse, J.S.Y., Haslam, N., 2024. Broad Concepts of Mental Disorder Predict Self-Diagnosis. SSM - Mental Health 6, 100326. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100326>
- Underhill, R., Foulkes, L., 2025. Self-Diagnosis of Mental Disorders: A Qualitative Study of Attitudes on Reddit. Qual Health Res 35, 779–792. <https://doi.org/10.1177/1049732324128878>
- Wimbarti, S., Kairupan, B.H.R., Tallei, T.E., 2024. Critical Review of Self-Diagnosis of Mental Health Conditions Using Artificial Intelligence. Int J Ment Health Nurs 33. <https://doi.org/10.1111/inm.13303>