

Dampak *Self Diagnose* Pada Kondisi *Mental Health* Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya

Ulul Albab Annury¹, Fitria Yuliana², Ve. Aufara Zuhra Suhadi³,
Cindy Sekar Ayu Karlina⁴

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Jurusan Ilmu Sosial, FISH-Unesa
ulul2217@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study aims to find out how much people care and find out the various impacts of self-diagnosis on mental health. The research method used is a survey method by taking interview data. The respondents in this study were two students from the State University of Surabaya. The results of the two respondents revealed that self-diagnosis has a negative impact on mental health such as experiencing fear of fear, something that has not happened, depression and stress. This can interfere with the respondents in carrying out their daily activities.

Keywords: . *Self Diagnose; Mental Health; Frightened; Solicitudes; Collegers* .

1. Pendahuluan

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang pesat saat ini telah mengubah hidup manusia, salah satunya mengubah pandangan remaja terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Pada era digital seperti saat ini, kepedulian remaja terhadap kondisi *mental health* kian meningkat drastis. Dahulu, pembicaraan seputar kesehatan mental masih dianggap tabu. Bahkan dikalangan masyarakat awam, kesehatan mental ini kerap dikaitkan dengan gangguan kejiwaan. Saat ini maraknya tes kesehatan mental yang dapat diakses secara online membuat fenomena *self diagnose* yang terjadi pada remaja kian meningkat. *Self diagnose* berasal dari bahasa Inggris yakni *self* yang berarti diri sendiri dan *diagnose* yang berarti kemampuan untuk menganalisis suatu penyakit yang diderita. *Self diagnose* sendiri merupakan kondisi dimana seseorang mendiagnosis diri sendiri mengidap sebuah gangguan atau penyakit kejiwaan hanya melalui pengetahuan diri sendiri berdasarkan sumber yang tidak resmi seperti dari teman, keluarga, internet, maupun dari pengalaman diri sendiri pada masa lalu. Sebelum ada internet, kemampuan diagnosa mandiri biasa dilakukan oleh seseorang ketika mengalami gejala-gejala dan mencocokkannya dengan pengalaman orang lain.

Meningkatnya rasa kepedulian remaja akan kesehatan mental mereka membawa dua dampak yaitu dampak baik dan juga dampak buruk. Dampak baik yang dapat kita rasakan yaitu semakin banyaknya orang yang peduli akan kesehatan mental antar sesama. Sementara itu meningkatnya rasa kepedulian remaja terhadap kesehatan mental juga membawa dampak buruk yang membuat remaja beramai-ramai menacari situs online yang dapat agar dapat mengetahui kondisi kesehatan mental mereka tanpa peduli apakah hasil yang diberikan bersifat akurat atau tidak. Hal inilah yang membuat *self diagnose* semakin ramai dikalangan remaja.

Dampak dari maraknya fenomena *self diagnose* pada kondisi kesehatan mental remaja yaitu timbulnya kekhawatiran yang tidak perlu dan berujung pada gangguan kecemasan umum. *Self diagnose* juga bisa membuat kesehatan mental tertentu menjadi tidak terdiagnosis. Dampak buruk yang mungkin terjadi ialah salah diagnosis, salah penanganan, bahkan memicu penyakit yang diderita sebelumnya semakin parah.

Topik ini dipilih karena melihat maraknya remaja masa kini yang mengalami *self diagnose* yang berdampak negative pada kesehatan mental mereka. Artikel ini ditulis dengan tujuan meminimalisir terjadinya *self diagnose* khususnya pada remaja. Dalam menulis artikel kali ini kita melakukan survei terhadap beberapa remaja terkait dampak *self diagnose* pada kesehatan mental mereka. Pada penelitian kali ini, kami fokus mencari narasumber yang kerap kali mengikuti tes kesehatan mental di internet. Hal ini dikarenakan salah satu faktor terbesar yang menyebabkan maraknya terjadi *self diagnose* ialah adanya situs online yang menyediakan tes kesehatan mental dengan hasil yang tidak akurat dan dipertanyakan kebenarannya.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang kami gunakan kali ini adalah metode kualitatif dimana kami mencoba mencari informan yang sesuai dengan teori dari Aaziz Ahmed dan Stephen S untuk mengetahui seberapa banyak remaja yang kerap mengalami *self diagnose* dikarenakan banyaknya situs online yang menyediakan tes kesehatan mental dengan hasil yang belum tentu akurat ataupun yang disebabkan oleh hal lain yang juga memicu terjadinya *self diagnose*. Kami juga melakukan penelitian berdasarkan teori dari White & Horvitz, 2009. *self diagnose* memutuskan kita memiliki penyakit berdasarkan pengetahuan yang dimiliki atau setelah membaca informasi yang berkaitan dengan keluhan tersebut. Orang yang terbiasa mendiagnosa diri sendiri secara berlebihan disebut *cyberchondria*. Langkah-langkah yang dipersiapkan dalam melakukan metode kualitatif, antara lain: (1) mempersiapkan beberapa pertanyaan yang akan ditanyakan kepada narasumber; (2) mencari informan yang relevan terhadap topik yang akan kita bahas; Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap pelaksanaan, antara lain: (1) menemui narasumber dan melakukan wawancara terkait topik yang akan dibahas; (2) menarik kesimpulan yang didapat dari narasumber yang kita wawancara

4. Hasil dan Pembahasan

Melalui wawancara yang kami lakukan pada beberapa informan, kami membagi pembahasan menjadi beberapa pokok pembahasan yakni :

Tes kesehatan mental secara online

Melalui informan yang kami wawancarai beberapa dari mereka menganggap bahwa adanya situs online yang menyediakan tes kesehatan mental dengan hasil yang tidak akurat ini lumayan berdampak pada kondisi kesehatan mereka yang sebenarnya. "Menurut saya adanya tes kesehatan mental yang tidak akurat hasilnya dan ini akan berdampak pada kesehatan mental kita yang sebenarnya, karena jika kita terlalu berpacu pada hasil yang didapat dari situs online tersebut bisa jadi kita salah dalam melakukan penanganan untuk kesehatan mental kita" ucap Nancy salah satu mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya.

Dari sini terlihat bahwa memang banyaknya situs online yang menyediakan tes kesehatan mental dengan hasil yang tidak akurat cukup berdampak buruk bagi kesehatan mental kita yang sebenarnya. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental kita yang sebenarnya sangat dianjurkan untuk memeriksakan langsung kepada pihak-pihak yang memang ahli dalam urusan tersebut seperti Psikolog dan Psikiater.

Pendapat beberapa remaja yang pernah mengalami self diagnose

Melalui wawancara yang kami lakukan dengan para informan, kami menemukan beberapa informan yang pernah mengalami *self diagnose* baik secara sadar atau tidak sadar. Beberapa dari mereka mengaku pernah mengalami *self diagnose* secara sadar dikarenakan alasan tertentu seperti menemukan dan mendapat informasi baru terkait penyakit kesehatan mental contohnya saat mereka membaca artikel tentang anxiety mereka secara langsung mencocokkan beberapa hal yang mereka alami dengan yang dijelaskan didalam artikel. setelah membaca artikel tersebut mereka langsung berfikir bahwa mereka mengidap anxiety hanya karena merasa pernah mengalami gejala-gejala yang dijelaskan didalam artikel. Saat ditanya bagaimana cara mereka untuk sadar bahwa telah melakukan *self diagnose* beberapa dari mereka mengaku tersadar karena merasa bahwa seharusnya kita tidak boleh terlalu terpaku pada pemikiran sendiri dan untuk mengetahui terkait kondisi kesehatan mental hal yang seharusnya kita lakukan adalah berkonsultasi pada pihak yang memang ahli dalam bidang kesehatan mental.

Dampak dari self diagnose

Self diagnose ternyata memiliki dampak yang beragam, mulai dari dampak kognitif, efektif, perilaku, bahkan dampak positif. Berikut ini adalah pengertian dari masing-masing dampak dari *self diagnose*.

1. Dampak kognitif

Dampak kognitif merupakan dampak yang terjadi ketika seseorang bimbang atau tidak yakin dengan dirinya sendiri, apakah ia mengalami gangguan mental atau tidak. Ini dapat menimbulkan persepsi yang bisa dibilang tidak normal dan membuat seseorang kehilangan kepercayaan diri bahkan putus asa. Beberapa dampak kognitif yang sering dijumpai yaitu :

a. Salah Diagnosis

Diagnosis didasarkan pada analisis menyeluruh terhadap gejala, riwayat medis, faktor lingkungan, dan pemeriksaan fisik serta pemeriksaan penunjang. Beberapa memerlukan berbagai tes tindak lanjut dan pengamatan lebih lanjut untuk menentukan apakah ada masalah fisik atau psikologis. Tanpa penyelidikan lebih lanjut, tidak mungkin untuk menarik kesimpulan tentang gejala yang dirasakan hanya dengan membandingkannya dengan gejala yang terdaftar.

b. Salah Penanganan

Diagnosis yang salah cenderung mengarah pada perawatan yang salah. Membeli obat setelah self-diagnosis atau pengobatan setelah self-diagnosis dapat berakibat fatal. Diagnosis sendiri dapat menyebabkan efek samping yang berbahaya karena penyakit yang berbeda memerlukan perawatan, jenis, dan dosis yang berbeda.

c. Menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius

Self-diagnosis dapat memperburuk penyakit dan menambah masalah baru (komplikasi). Obat yang salah tidak menyembuhkan rasa sakit, itu menyebabkan penyakit lain. Selain itu, mencari dan menerima informasi tentang kondisi medis di internet dan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan diagnosis diri dan menderita cyberchondria, yang menyebabkan kecemasan dan kepanikan. Seperti dijelaskan di atas, penilaian diri kesehatan mental memiliki beberapa efek negatif yang dapat terjadi pada pelaku.

2. Dampak efektif

Dampak efektif adalah dampak yang terlihat jelas berdasarkan dengan data dari kesulitan fisik dan emosional seseorang yang selanjutnya bisa mengalami self diagnose. Selain itu dampak efektif yang terlihat lainnya adalah penderita self diagnose itu sendiri akan mempengaruhi orientasi di masa depan.

3. Dampak perilaku

Dampak perilaku ini menjadikan kita sebagai seseorang yang selalu khawatir dan beranggapan negatif kepada orang lain. Itu akan menjadikan kita sebagai seseorang dengan "optimis yang dipaksakan", dimana kita terpaksa untuk berbuat baik dan berperilaku baik di depan orang lain sehingga membuat diri kita menjadi orang yang tidak sebenarnya.

4. Dampak positif

Self diagnose itu sendiri sebenarnya juga mengandung dampak positif. Ada beberapa manfaat yang didapat karena self diagnose. Seseorang bisa mengevaluasi gejala-gejala yang dialaminya dalam mempelajari ilmu tentang self diagnose. Namun self diagnose juga bukan berarti dibenarkan dengan adanya dampak positif ini, karena dampak negatif yang didapat dari self diagnose jauh lebih besar dan banyak sehingga dapat merugikan diri sendiri.

Pendapat beberapa remaja yang pernah mengalami self diagnose

Melalui wawancara yang kami lakukan dengan para narasumber, kami menemukan beberapa narasumber yang pernah mengalami self diagnose baik secara sadar atau tidak sadar. Beberapa dari mereka mengaku pernah mengalami self diagnose secara sadar dikarenakan alasan tertentu seperti menemukan dan mendapat informasi baru terkait penyakit kesehatan mental contohnya saat mereka membaca artikel tentang anxiety mereka secara langsung mencocokkan beberapa hal yang mereka

alami dengan yang dijelaskan didalam artikel. setelah membaca artikel tersebut mereka langsung berfikir bahwa mereka mengidap anxiety hanya karena merasa pernah mengalami gejala-gejala yang dijelaskan didalam artikel. Saat ditanya bagaimana cara mereka untuk sadar bahwa telah melakukan self diagnose beberapa dari mereka mengaku tersadar karena merasa bahwa seharusnya kita tidak boleh terlalu terpaku pada pemikiran sendiri dan untuk mengetahui terkait kondisi kesehatan mental hal yang seharusnya kita lakukan adalah berkonsultasi pada pihak yang memang ahli dalam bidang kesehatan mental.

Dari ketujuh informan yang sempat kami wawancarai tiga dari mereka mengaku pernah mengalami self diagnose karena merasakan beberapa gejala yang mirip dengan gejala suatu penyakit mental yang mereka ketahui dari berbagai sumber, seperti contohnya mengalami panik yang berlebihan serta perubahan mood yang drastis. Hal ini persis seperti yang dijelaskan dalam teori Aaziz Ahmed dan Stephen s dimana self diagnose terjadi saat kita mendiagnosis diri sendiri hanya berdasarkan gejala penyakit yang dirasakan dan pengetahuan dari dirinya sendiri. Empat dari tujuh informan lainnya mengungkapkan bahwa mereka memutuskan atau mendiagnosa diri mereka sendiri berdasarkan pengetahuan yang mereka kuasai, ini sesuai dengan teori dari White & Horvitz. Setelah mendiagnosa diri sendiri, mereka menyimpulkan dampak yang disebabkan oleh *self diagnose* adalah kurangnya rasa percaya diri serta interaksi dengan orang lain.

Beberapa penyakit kesehatan mental yang sering dialami remaja

Media sosial dalam kehidupan remaja Generasi Z saat ini menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan. Banyak remaja bermain media sosial lebih dari 4 jam per hari. Hal itu disebabkan karena banyaknya informasi menarik yang beredar pada media sosial dan penyebarannya yang begitu cepat membuat remaja dapat melihat berita atau informasi terkini yang sedang terjadi. Salah satu informasi tersebut adalah tentang kesehatan mental. Mulai terbukanya wawasan masyarakat dan remaja terhadap isu kesehatan mental dapat menyebabkan perilaku self diagnose, yaitu upaya seseorang untuk mendiagnosa diri sendiri berdasarkan suatu berita atau informasi yang tidak resmi seperti internet, media sosial, teman, keluarga maupun pengalaman dari masa lalu. Self diagnose kesehatan mental mengambil dampak yang cukup besar pada kehidupan individu karena seseorang dapat membaca diagnosis yang salah, memicu munculnya gangguan yang lain, salah penanganan, gangguan yang sebenarnya menjadi tidak terdeteksi, serta menimbulkan persepsi yang salah terhadap penyakit gangguan mental.

Informasi tentang kesehatan mental yang berlalu lalang di media sosial hanya boleh digunakan sebagai pengetahuan dan gambaran umum saja. Untuk dapat mendiagnosa lebih lanjut hanya boleh dilakukan oleh tenaga yang memang ahli pada bidangnya seperti psikolog dan psikiater, sebab mendiagnosa penyakit terlebih lagi suatu penyakit mental membutuhkan proses yang tidak sebentar dan cukup rumit. Oleh karena itu diperlukan rancangan media informasi mengenai dampak buruk dari perilaku self diagnose dan cara untuk menyaring informasi terkait kesehatan mental yang ada pada media sosial untuk remaja.

a. Bipolar

Gangguan bipolar merupakan gangguan mental yang paling sering disalahartikan dan banyak individu melakukan self diagnose bahwa dirinya terkena bipolar. Bipolar menjadi penyakit yang paling sering dan mudah disalahartikan karena bipolar adalah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan yang drastis pada suasana hati. Penderita gangguan ini bisa merasa sangat bahagia kemudian berubah menjadi sangat sedih.

Banyak orang mengklaim dirinya terkena bipolar hanya karena suasana hati mereka mudah berubah, yang mana hal itu sangat wajar terjadi pada manusia. Gangguan bipolar tidak hanya tentang perubahan suasana hati, banyak lagi indikator-indikator yang digunakan tenaga ahli untuk mendiagnosis seseorang mengidap gangguan bipolar.

Gangguan bipolar dapat diderita seumur hidup sehingga dapat memengaruhi aktivitas penderitanya. Namun, pemberian obat-obatan dan terapi pada tenaga yang ahli pada bidangnya yaitu psikiater atau psikolog dapat membantu penderita menjalani kegiatan sehari-hari.

Penyebab gangguan bipolar belum diketahui secara pasti. Namun, kondisi ini diduga terjadi akibat faktor genetik. Selain itu, faktor lingkungan sekitar dan gaya hidup juga dapat menyebabkan seseorang terkena bipolar.

b. Anxiety

Anxiety adalah gangguan kesehatan mental berupa kecemasan secara berlebihan. Pengidap anxiety terkadang akan merasa cemas dan ketakutan tanpa sebab dan datang secara tiba-tiba. Anxiety terkadang terjadi karena penderita pernah mengalami hal berat atau trauma di masa lalu serta stress yang berkepanjangan. Adapula anxiety disorder yang menyebabkan penderita mengalami rasa cemas berlebih yang datang secara tiba-tiba dan tanpa alasan yang jelas, penderita anxiety disorder apabila dibiarkan tanpa pengobatan akan membahayakan penderita karena akan mengganggu penderita dalam menjalani aktivitas.

c. Depresi

Depresi adalah salah satu kondisi gangguan mental yang dapat mempengaruhi perasaan atau suasana hati seseorang, cara berpikir dan cara bertindak seseorang, yang bisa ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan dapat merasakan kehilangan minat terhadap hal-hal yang disukai. Dan seseorang bisa dinyatakan mengalami depresi jika selama 2 minggu ia mengalami perasaan sedih yang mendalam, putus harapan atau tidak berharga. Jika seseorang mengalami depresi yang terus berlanjut dan tidak ada penanganan bisa menyebabkan gangguan sosial, terjadinya menurunnya produktifitas kerja, dan bisa muncul keinginan untuk bunuh diri. Depresi ini sendiri bisa menyerang siapapun, pria dan wanita di berbagai umur terutama kalangan remaja dan dewasa.

Depresi dalam kalangan remaja terjadi karena emosional yang kurang stabil. Depresi yang terjadi pada wanita sering kali dikaitkan dengan perubahan hormonal termasuk menstruasi, kehamilan, setelah melahirkan, atau menopause. Namun, sampai saat ini belum ada penelitian yang menemukan penyebab lebih seringnya depresi terjadi pada wanita. Seseorang yang depresi umumnya menunjukkan ciri-ciri psikologi dan fisik tertentu. Ciri psikologis orang yang depresi adalah rasa cemas dan khawatir yang berlebihan, emosi yang tidak stabil, serta rasa putus asa atau frustrasi. Sementara itu, ciri-ciri fisik pada seseorang yang depresi adalah selalu merasa lelah dan tak bertenaga, pusing dan nyeri tanpa penyebab yang jelas, serta menurunnya selera makan.

5. Kesimpulan

Media sosial dalam kehidupan remaja Generasi Z saat ini menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan. Banyak remaja bermain media sosial lebih dari empat jam per hari. Hal itu disebabkan karena banyaknya informasi menarik yang beredar pada media sosial dan penyebarannya yang begitu cepat membuat remaja dapat melihat berita atau informasi terkini yang sedang terjadi. Salah satu informasi tersebut adalah tentang kesehatan mental. Mulai terbukanya wawasan masyarakat dan remaja terhadap isu kesehatan mental dapat menyebabkan perilaku self diagnose, yaitu upaya seseorang untuk mendiagnosa diri sendiri berdasarkan suatu berita atau informasi yang tidak resmi seperti internet, media sosial, teman, keluarga maupun pengalaman dari masa lalu.

Informasi tentang kesehatan mental yang berlalu lalang di media sosial hanya boleh digunakan sebagai pengetahuan dan gambaran umum saja. Untuk dapat mendiagnosa lebih lanjut hanya boleh dilakukan oleh tenaga yang memang ahli pada bidangnya seperti psikolog dan psikiater, sebab mendiagnosa penyakit terlebih lagi suatu penyakit mental membutuhkan proses yang tidak sebentar dan cukup rumit. Oleh karena itu diperlukan rancangan media informasi mengenai dampak buruk dari perilaku self diagnose dan cara untuk menyaring informasi terkait kesehatan mental yang ada pada media sosial untuk remaja.

Self diagnose kesehatan mental mengambil dampak yang cukup besar pada kehidupan individu karena seseorang dapat membaca diagnosis yang salah, memicu munculnya gangguan yang lain, kurangnya rasa percaya diri, salah penanganan, gangguan yang sebenarnya menjadi tidak terdeteksi, serta menimbulkan persepsi yang salah terhadap penyakit gangguan mental.

Daftar Pustaka

- [1] Chen, Xingxing, et al. "*Extremely tough, puncture-resistant, transparent, and photoluminescent polyurethane elastomers for crack self-diagnose and healing tracking.*" *ACS applied materials & interfaces* 12.27 (2020): 30847-30855.
- [2] Douine, Maylis, et al. "*Malakit: an innovative pilot project to self-diagnose and self-treat malaria among illegal gold miners in the Guiana Shield.*" *Malaria journal* 17.1 (2018): 1-8.
- [3] Groot, Peter C. "*Patients can diagnose too: how continuous self-assessment aids diagnosis of, and recovery from, depression.*" *Journal of Mental Health* 19.4 (2010): 352-362.
- [4] Zimmerman, Mark, et al. "A self-report scale to diagnose major depressive disorder." *Archives of general Psychiatry* 43.11 (1986): 1076-1081.
- [5] Zimmerman, Mark, and William Coryell. "*The Inventory to Diagnose Depression (IDD): a self-report scale to diagnose major depressive disorder.*" *Journal of consulting and clinical psychology* 55.1 (1987): 55.