

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan bagian penting dalam kehidupan seseorang yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Gangguan kesehatan mental, jika tidak ditangani dengan benar, dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan (Dewi, 2012). Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan generasi Z. Fenomena ini seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, yang memberikan akses luas bagi masyarakat untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan mental dari berbagai sumber, termasuk media sosial. Namun, kemudahan akses informasi ini juga membawa risiko, salah satunya adalah fenomena *self-diagnose* atau diagnosis mandiri terhadap gangguan kesehatan mental tanpa konsultasi dengan profesional (Sadida, 2021).

Perkembangan teknologi dan media sosial telah mengubah cara masyarakat untuk mengakses informasi, termasuk informasi tentang kesehatan mental. Media sosial TikTok telah menjadi salah satu platform yang sangat populer di kalangan remaja belakangan ini, khususnya pada kalangan remaja generasi Z. Generasi Z adalah mayoritas pengguna media sosial yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi Z tumbuh dalam

era digital yang sangat aktif pada media sosial, dan menjadikannya sebagai media yang sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. (Sadida, 2021). Mereka telah tumbuh dalam lingkungan yang kaya dengan teknologi dan informasi, yang berpengaruh besar terhadap cara mereka mengakses dan mengelola informasi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z lebih cenderung mencari informasi kesehatan secara online dan menggunakan media sosial sebagai sumber utama informasi tentang berbagai masalah kesehatan (Pew Research Center, 2021).

Namun, meskipun akses yang luas ke informasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang berbagai kondisi, hal ini juga membawa risiko. Banyak individu, terutama di kalangan Generasi Z, menggunakan media sosial untuk mencari diagnosis diri atau *self-diagnose*, yaitu proses di mana seseorang mencoba menentukan kondisi kesehatan mereka sendiri tanpa evaluasi profesional (Fox & Duggan, 2013). Fenomena ini menjadi semakin signifikan di platform seperti TikTok, di mana pengguna dapat dengan mudah menemukan video yang membahas berbagai kondisi kesehatan mental, termasuk *Borderline Personality Disorder* (BPD).

Media sosial TikTok memiliki fasilitas yang memungkinkan penggunaannya untuk berbagi dan mengakses berbagai jenis konten. Penyebarannya yang cepat menjadikan media sosial TikTok sebagai sumber yang digemari masyarakat terutama generasi Z untuk mendapatkan informasi terbaru dan terkini. Salah satu informasi yang dulu sulit didapatkan dan

diketahui adalah informasi mengenai kesehatan mental, khususnya berkaitan dengan gangguan. Selain itu, terdapat juga konten-konten edukatif yang dibuat oleh seseorang yang mengaku bahwa dirinya memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental. Tetapi, tidak semua informasi yang tersedia di platform ini memiliki dasar ilmiah yang kuat atau validitas yang dapat dipercaya. (McCashin & Murphy, 2023)

Pada media sosial TikTok, terdapat sebuah tagar atau *hashtag* mengenai kesehatan mental (*mental health*) di media sosial TikTok telah mencapai angka lima belas juta kiriman, dan tagar mengenai kesadaran kesehatan mental (*mental health awareness*) mencapai empat juta kiriman, keduanya digunakan untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan mental. Akan tetapi, terbukanya wawasan masyarakat terhadap literasi kesehatan mental dapat menyebabkan perilaku *self-diagnose* atau diagnosa mandiri.

Tagar merupakan sebuah simbol yang dipakai di media sosial untuk mengategorikan sebuah konten yang terkait dengan topik tertentu. Hastag dapat membantu pengguna media sosial terutama pengguna media sosial TikTok untuk menemukan konten yang relevan atau topik yang sedang dibahas.

Gambar 1. 1 Tagar TikTok Mengenai Kesehatan Mental

#mentalhealth	15,1M posts
#mentalhealthmatters	10,5M posts
#mentalhealthawareness	4,3M posts
#mentalhealthtiktoks	176,9K posts
#mentalhealthtiktok	82,6K posts
#mentalhealthawarenessmonth	61,6K posts

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Gambar diatas merupakan hasil pencarian dengan tagar mengenai mental *health* (kesehatan mental) dan mental *heart awareness* (kesadaran kesehatan mental) pada fitur *search* yang tersedia di media sosial TikTok. Tampak banyak jumlah video atau konten yang diunggah pada media sosial TikTok, menunjukkan tingginya minat dan keterlibatan pengguna media sosial TikTok terhadap kesehatan mental.

Menurut teori Talcott Parson, *self-diagnose* adalah upaya untuk mendiagnosa diri sendiri berdasarkan informasi yang didapatkan secara mandiri dari sumber yang tidak profesional seperti teman, keluarga, internet, dan pengalaman di masa lalu dengan menempatkan diri sebagai peran yang

sakit (*the sick role*). Menurut Laelatus Syifa selaku Dosen Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (UMS) melakukan *self-diagnose* tanpa adanya tindakan untuk memeriksa diri ke dokter dapat menyebabkan seseorang tersugesti dengan penyakit yang telah dikira dan memperlakukan dirinya sebagai si sakit, padahal belum tentu diagnosis tersebut benar (Puttwiliani, 2021)

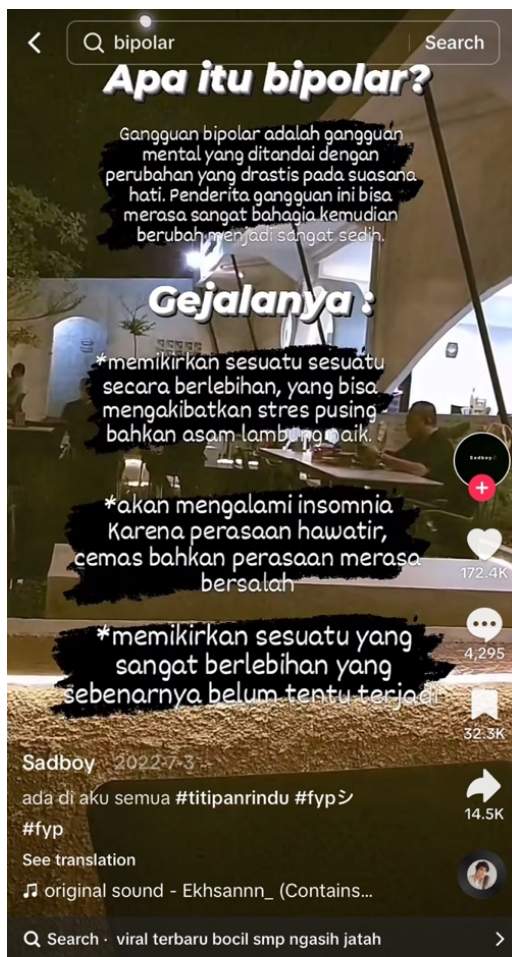
Self-diagnose adalah proses di mana seseorang menilai atau mengidentifikasi gangguan penyakit atau gangguan kesehatannya sendiri tanpa berkonsultasi dengan ahli medis. Hal ini biasanya dilakukan karena penasaran terhadap gejala penyakit yang dialaminya, mungkin menyesuaikan dengan perilaku atau karakteristiknya secara kontekstual, sesuai dengan gejala yang dialaminya. Selain itu, beberapa orang melakukan *self-diagnose* karena rasa takut tentang kemungkinan mendapatkan diagnosis penyakit yang serius setelah berkonsultasi dengan dokter. (Normansyah, 2021)

Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering kali menjadi subjek *self-diagnose* adalah *Borderline Personality Disorder* (BPD). BPD adalah gangguan kepribadian yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, impulsivitas, dan pola hubungan yang tidak stabil. Individu dengan BPD sering mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem, citra diri yang terganggu, dan kesulitan dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Gangguan ini memerlukan diagnosis yang tepat dan penanganan dari profesional kesehatan mental yang berpengalaman, karena penanganan yang tidak sesuai dapat memperburuk kondisi pasien. (Sarwendah et al., 2022)

Gejala BPD sering mencakup perubahan mood yang ekstrem, impulsivitas, perasaan kosong, dan kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang stabil (American Psychiatric Association, 2013). Meskipun BPD dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan, diagnosis dan pengobatannya memerlukan evaluasi yang mendalam oleh profesional kesehatan mental.

BPD adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dibahas di media sosial, termasuk di TikTok. Video yang membahas gejala, dan pengalaman, dapat memberikan wawasan dan dukungan bagi individu yang mungkin merasa terasing atau tidak dipahami. Namun, ada risiko bahwa informasi ini dapat disederhanakan atau tidak akurat, yang dapat memengaruhi cara individu memahami dan mengelola kondisi mereka. *Self-diagnose* yang dilakukan berdasarkan informasi dari media sosial mungkin tidak hanya menyesatkan tetapi juga dapat mengarah pada pengabaian perawatan profesional yang diperlukan. (McCashin & Murphy, 2023)

Gambar 1. 2 Contoh Konten TikTok



Sumber : Dokumentasi pribadi (2024) *screenshot*

Pada konten milik akun TikTok @bektiilhere. Gambar diatas berupa konten yang menyebutkan beberapa gejala – gejala dari sebuah penyakit kesehatan mental gangguan bipolar. Dimana informasi yang didapat belum terjamin kebenarannya dan tidak dicantumkan sumber yang membuat video tersebut menimbulkan pertanyaan terkait keabsahannya.

Gambar 1. 3 Komentar Pada Komen TikTok



Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024) *screenshot*

Pada kolom komentar di salah satu konten milik akun TikTok @bektiihere. Dapat dilihat dari gambar diatas bahwa pengguna media sosial tiktok melakukan *self-diagnose* dari informasi yang mereka lihat melalu media sosial tersebut.

Ketika seseorang melakukan *self-diagnose*, mereka terkadang memperoleh lebih banyak informasi mengenai kondisi yang sedang mereka cari daripada kondisi yang sebenarnya sedang mereka alami. *Mental illness* dapat muncul karena mereka terlalu khawatir dan menyebabkan pikiran berlebihan atau *overthinking*. Apabila seseorang terlalu melebih-lebihkan

kekhawatirannya, yang awalnya mereka tidak pernah mengalami penyakit mental akhirnya akan mengalaminya juga. (Normansyah, 2021)

Kesalahan dalam melakukan *self-diagnose* dapat menyebabkan indikasi lain dari penyakit yang sebenarnya dialami dan menjadi terabaikan. Selain itu, informasi yang ditemukan di internet, buku, atau media sosial biasanya tidak dapat dipertanggung jawabkan secara medis. Seringkali seseorang tidak tahu bagaimana cara menilai gejala yang dialaminya, sehingga mereka merasa cemas terhadap diagnosis yang mereka putuskan sendiri. (Normansyah, 2021)

Saat ini tidak sedikit masyarakat yang memilih untuk mencari informasi melalui internet daripada mereka harus datang dan konsultasi dengan ahlinya. Alasan mereka melakukan hal tersebut karena takut dengan apa yang akan dikatakan oleh dokter terhadap keluhan yang mereka rasakan, mereka takut jika keluhannya dapat menimbulkan gejala-gejala yang serius. Alasan lainnya karena mereka kurang percaya kepada dokter, psikolog, dan psikiater yang akan menangani mereka. (Normansyah, 2021)

Salah satu dari pelaku *self-diagnose* kesehatan mental di media sosial adalah sebagian Generasi Z, yaitu kelompok anak yang lahir dalam rentang tahun 1995 sampai 2010 (Codrington, 2012). Generasi Z memiliki karakteristik yang fasih dalam menggunakan alat elektronik dan mahir mencari informasi di internet dan media sosial, salah satunya adalah informasi mengenai kesehatan mental.

Generasi Z dikenal lebih terbuka dan vokal mengenai isu-isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka lebih cenderung mencari informasi, berbagi pengalaman pribadi, dan berdiskusi tentang kesehatan mental di media sosial (Garnham, 2022). Namun, keterbukaan ini juga membuat mereka lebih rentan terhadap informasi yang salah atau menyesatkan. Kurangnya pengalaman hidup dan pendidikan formal dalam hal kesehatan mental membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh konten yang mereka temui di TikTok.

Penggunaan TikTok sebagai sumber informasi kesehatan mental membawa beberapa tantangan dan risiko. Salah satunya adalah penyebaran informasi yang tidak valid atau menyesatkan mengenai gangguan mental seperti BPD. TikTok sering kali dipenuhi dengan konten dari pengguna yang tidak memiliki latar belakang medis atau psikologis, tetapi memberikan informasi atau saran terkait kesehatan mental. Banyak pengguna TikTok yang membagikan pengalaman pribadi mereka terkait dengan gejala BPD, yang bisa saja diinterpretasikan sebagai bentuk validasi atau normalisasi dari kondisi tersebut. Hal ini mendorong orang lain untuk melakukan *self-diagnose* berdasarkan gejala yang mereka lihat atau dengar dari video-video tersebut, tanpa mempertimbangkan validitas informasi atau dampak dari diagnosis yang tidak akurat. (McCashin & Murphy, 2023)

Fenomena *self-diagnose* terhadap BPD di kalangan pengguna TikTok menimbulkan kekhawatiran serius. Diagnosa yang salah dapat mengarahkan

individu pada penanganan yang tidak tepat, yang tidak hanya tidak efektif, tetapi juga bisa berbahaya. *Self-diagnose* dapat memperkuat stigma terhadap gangguan mental dan menyebabkan individu yang mengalami gejala sebenarnya enggan mencari bantuan profesional karena merasa mereka sudah mengetahui kondisi mereka. Selain itu, individu yang melakukan *self-diagnose* mungkin akan menggunakan informasi yang salah untuk membenarkan perilaku berisiko atau merugikan diri sendiri, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi mereka. (McCashin & Murphy, 2023)

Generasi Z sangat rentan terhadap fenomena ini. Keterbukaan dan keaktifan mereka di media sosial, dikombinasikan dengan ketidakmampuan untuk secara kritis menilai validitas informasi yang mereka konsumsi, membuat mereka lebih mungkin terlibat dalam *self-diagnose*. Selain itu, mereka cenderung lebih berani untuk membagikan pengalaman mereka secara terbuka di platform seperti TikTok, yang kemudian dapat memperkuat dan memperluas fenomena ini. Kecenderungan ini dapat menciptakan sebuah siklus di mana semakin banyak orang yang terlibat dalam *self-diagnose*, yang pada gilirannya dapat memperburuk penyebaran informasi yang salah dan meningkatkan risiko bagi kesehatan mental mereka. (Sadida, 2021)

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena *self-diagnose* gangguan kesehatan mental bipolar pada pengguna TikTok di kalangan Generasi Z. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini akan mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi individu terhadap *self-*

diagnose yang mereka lakukan. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana TikTok mempengaruhi pandangan dan tindakan generasi Z terkait kesehatan mental, serta implikasinya bagi upaya peningkatan kesadaran dan penanganan kesehatan mental di kalangan Generasi Z.

Dengan memahami fenomena ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan strategis untuk mendukung kesehatan mental masyarakat khususnya generasi Z. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi platform media sosial seperti TikTok dalam menyediakan konten yang lebih akurat dan bermanfaat mengenai kesehatan mental.-

Berdasarkan pemahaman latar belakang diatas, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai fenomena *self-diagnose* yang dilakukan oleh pengguna media sosial TikTok di kalangan generasi Z dengan menggunakan teori fenomenologi dari Alfred Schutz dengan judul penelitian ***“Fenomena Self Diagnose Gangguan Kesehatan Mental Borderline Personality Disorder (BPD) Pada Media Sosial TikTok (Studi Fenomenologi Self Diagnoses Pada Pengguna Media Sosial TikTok Di Kalangan Generasi Z)”***

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan dengan latar belakang masalah yang telah disampaikan diatas, maka pada penelitian yang berjudul “Fenomena *Self Diagnose* Gangguan Kesehatan Mental *Borderline Personality Disorder* (BPD) Pada Media Sosial TikTok (*Studi Fenomenologi Self Diagnoses Pada Pengguna Media Sosial TikTok Di Kalangan Generasi Z*)” memfokuskan pada fenomena *self-diagnose* pada generasi Z.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti menetapkan pertanyaan dalam penelitian. Sehingga, untuk meneliti lebih lanjut, maka pertanyaan dari penelitian yang berjudul “Fenomena *Self Diagnose* Gangguan Kesehatan Mental *Borderline Personality Disorder* (BPD) Pada Media Sosial TikTok (*Studi Fenomenologi Self Diagnoses Pada Pengguna Media Sosial TikTok Di Kalangan Generasi Z*)” antara lain:

1. Apa motif generasi Z dalam melakukan *self-diagnose* gangguan kesehatan mental bipolar melalui konten di media sosial TikTok?
2. Bagaimana tindakan generasi Z dalam melakukan *self-diagnose* di media sosial TikTok?
3. Bagaimana generasi Z memaknai konten *self-diagnose* pada media sosial TikTok?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui motif generasi Z dalam melakukan *self-diagnose* melalui konten di media sosial TikTok.
2. Untuk mengetahui bagaimana tindakan generasi Z dalam melakukan *self-diagnose* di media sosial TikTok.
3. Untuk mengetahui bagaimana generasi Z memaknai konten *self-diagnose* pada media sosial TikTok.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dalam penulisan penelitian yang berjudul “Fenomena *Self Diagnose* Gangguan Kesehatan Mental *Borderline Personality Disorder* (BPD) Pada Media Sosial TikTok (*Studi Fenomenologi Self Diagnoses Pada Pengguna Media Sosial TikTok Di Kalangan Generasi Z*)”, peneliti berharap penelitian ini mempunyai manfaat secara teoritis dan praktis, diantaranya:

1.5.1 Kegunaan Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pemahaman terhadap teori fenomenologi dengan memperkaya literatur melalui penerapannya dalam konteks komunikasi, *self-diagnose* kesehatan mental di media sosial, khususnya TikTok.
2. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi generasi Z agar

tidak melakukan *self-diagnose* dan pentingnya untuk memilih informasi mengenai kesehatan mental yang didapatkan dari media sosial

3. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas keilmuan mengenai *self-diagnose* dan kesehatan mental.

1.5.2 Kegunaan Praktisi

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini digunakan sebagai bahan untuk pengembangan pengetahuan mengenai *self-diagnose* dan kesehatan mental di media sosial, terutama TikTok. Selain itu, penelitian ini digunakan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menempuh Ujian Sarjana Strata-1 pada program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pasundan.

2. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberi kontribusi terhadap literatur yang menyediakan referensi baru bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian serupa.

3. Bagi Instansi

Penelitian ini digunakan sebagai bahan evaluasi terkait dengan fenomena *self-diagnose* pada media sosial, khususnya TikTok agar tidak melakukan *self-diagnose* dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial, terutama dalam menanggapi isu-isu mengenai kesehatan mental