

DAMPAK EDUKASI *SELF-DIAGNOSE* DENGAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Labora Sitinjak^{1*}, Suatmaji², Rosita Lubis³ Egi Ayu Amaratry⁴

^{1*,2,3} Dosen Akper Husada Karya Jaya

⁴ Mahasiswa Akper Husada Karya Jaya

*Koresponden: Labora Sitinjak Alamat: Sunter Agung, Jakarta Utara. Email: laborasitinjak8@gmail.com

Received: 18 Agustus 2026 | Revised: 20 Agustus 2026 | Accepted: 27 Agustus 2026

Abstrak

Latar Belakang: engetahuan merupakan hasil dari kemampuan mengingat terhadap suatu objek, baik secara sengaja maupun tidak. Self-diagnose adalah tindakan individu menentukan diagnosis medis berdasarkan pengalaman pribadi dan informasi yang diperoleh, baik dari sumber resmi maupun tidak resmi. Meskipun dapat meningkatkan rasa empati self-diagnose memiliki risiko menyebabkan kesalahan diagnosis dan penanganan. Kesehatan mental melibatkan kesadaran diri, kemampuan mengatasi masalah dan kontribusi sosial.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Pengaruh Edukasi Self-Diagnose Dengan Media Sosial TikTok Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental dengan one group pre and post test yang dilaksanakan pada remaja di sekolah dengan 40 responden menggunakan kuesioner 2 instrumen yaitu self-diagnose dengan nilai Cronbach's Alpha adalah 0,876 dan kesehatan mental dengan nilai Cronbach's Alpha adalah 0,825.

Hasil: Rata-rata tingkat pengetahuan remaja sebelum edukasi pada self-diagnose adalah 7,33 dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 10,47. Sedangkan pada kesehatan mental sebelum diberikan edukasi adalah 3,67 dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 5,67 dengan P-value 0,001 (<0,005) yang artinya kedua tersebut memiliki pengaruh dalam pemberian edukasi self-diagnose melalui TikTok terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental.

Kesimpulan: : Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan antara edukasi self-diagnose dengan media sosial TikTok terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: kesehatan mental, Remaja, Self-diagnose, Tingkat pengetahuan

1. Latar Belakang

Self-diagnose adalah langkah menetapkan diagnosa medis yang hanya mengacu pada pengalaman individu dan berita yang didapatkan tanpa ada persetujuan dari tim profesional (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Self-diagnose adalah suatu cara individu menentukan sebuah penyakit terhadap dirinya sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh secara pribadi melalui informasi resmi dari tim profesional maupun informasi tidak resmi seperti

informasi yang didapatkan dari teman, keluarga, media sosial dan pengalaman di masa lampau seseorang (Nareza, 2020). Self-diagnose dapat memberikan beberapa dampak buruk seperti, diagnosa yang ditentukan salah, penanganan yang salah, selain itu dapat menambah gangguan kesehatan mental yang berpotensi membahayakan (Sadiba, 2021). Self-diagnose juga dapat memberikan dampak positif seperti mendorong individu menjadi empati sehingga dapat memberikan semangat dan dukungan kepada satu sama lain

(Rizkika et al., 2023).

Menurut data yang dikutip dari halaman World Population Review bahwa tingkat gangguan mental global pada tahun 2024 di tempati peringkat pertama oleh Ukraina sebagai negara dengan jumlah penduduk terdepresi tertinggi, yaitu sejumlah 2.800.587 kasus atau 6,3 % dari keseluruhan populasinya. Menurut perkiraan WHO, sekitar 10 sampai 20% anak dan remaja global memiliki masalah kesehatan mental (Ximenes et al., 2024). Berdasarkan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2023, banyak ditemukan khususnya remaja Indonesia berusia 10-17 tahun. Sekitar 15,5 juta remaja, setara dengan 30%, diduga mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, sekitar 2,45 juta remaja didiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hal tersebut membuat masalah kesehatan mental pada remaja Indonesia cukup memprihatinkan dan banyak dari mereka mencoba mendiagnosis diri sendiri melalui dunia maya. Riset yang dilakukan oleh Komala dkk (2023) dan pratama (2022) pada mahasiswa memperlihatkan mayoritas lebih dari 75% responden melakukan diagnosis diri sendiri. Dilansir dari laman Instagram Statistik Jakarta, Menurut data kementrian kesehatan bahwa DKI Jakarta merupakan provinsi dengan share penderita gangguan jiwa tertinggi secara nasional dengan 24,3%.

Pemahaman, pengetahuan dan kesadaran individu tentang gangguan mental, yang dikenal sebagai literasi kesehatan mental sangat penting untuk dikelola lebih baik agar mencegah seseorang untuk melakukan *self diagnose*. Tingkat pengetahuan sendiri merupakan pemahaman yang diperoleh melalui observasi objek melalui indra yang melibatkan kemampuan sensorik indra manusia, mayoritas informasi yang kita miliki bersumber dari penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2018). Langkah yang bisa diambil untuk memperkuat pengetahuan remaja tentang pengaruh *self-diagnose* terhadap kesehatan mental adalah dengan memberikan edukasi.

Media sosial merupakan suatu wadah yang bertujuan untuk menyebarkan berbagai macam informasi dan hiburan. Saat ini media sosial yang sedang populer ialah media sosial TikTok dan menurut data yang dilansir dari

berita CNN Indonesia pada juli 2024. Indonesia menjadi negeri yang mendapatkan peringkat dengan pengguna aplikasi TikTok paling banyak di seluruh dunia, dengan hampir 15,6 juta pengguna dan 38,5% pengguna TikTok berusia 15 hingga 24 tahun. Tiktok membuat penggunanya sangat mudah untuk mengakses berbagai macam konten yang tersedia. Seperti konten hiburan yang menarik dan berbagai konten edukatif seperti kesehatan mental yang dapat di akses dengan mudah (Kholis, dkk. 2023).

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Siti Sadida pada April 2021, sebanyak 60% dari 100 remaja pertama kali mengenal penyakit mental melalui media sosial. Sebanyak 39% menyadari memiliki penyakit mental juga dari media sosial, sementara 27,6% mengetahui informasi tersebut melalui situs kesehatan yang diakses melalui internet dan hanya 3,8% mendapat diagnosis langsung dari tenaga ahli.

2. Tujuan Penelitian

2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi Pengaruh Edukasi *Self Diagnose* Dengan Media Sosial TikTok Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja.

2.2 Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin).
- Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang pengaruh edukasi *self-diagnose* melalui media sosial TikTok terhadap kesehatan mental pada remaja sebelum diberikan edukasi.
- Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang pengaruh edukasi *self-diagnose* melalui media sosial TikTok terhadap kesehatan mental pada remaja sesudah diberikan edukasi.
- Mengidentifikasi Pengaruh edukasi *self-diagnose* melalui media sosial TikTok terhadap kesehatan mental pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

3. Metode Penelitian

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini didasarkan dengan desain pre experimental

dengan *one group pre and post test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh self diagnose dengan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental remaja SMA. Menurut (Masturoh & T, 2018), desain penelitian kuantitatif atau dekriptif untuk menjelaskan fenomena yang terjadi di dalam populasi tertentu.

3.2. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini, antara lain:

1. *Alternative hypothesis* (H_a) yaitu terdapat adanya pengaruh edukasi *self-diagnose* dengan media sosial TikTok terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja SMA.
2. *Null hypothesis* (H_o) yaitu tidak terdapat adanya pengaruh edukasi *self diagnose* dengan media sosial TikTok terhadap tingkat pengetahuan kesehatan mental remaja SMA.

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas 10-4 dengan total 40 remaja sekolah SMA. Sampel dari penelitian ini adalah remaja SMA sebanyak 40 responden

3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner menjadi perangkat yang dipakai untuk mengumpulkan data yang berbentuk deretan pertanyaan tertulis yang dirancang secara sistematis dan terarah untuk memperoleh informasi dari responden. Pertanyaan kuesioner dapat berupa pertanyaan tertutup, terbuka atau campuran keduanya. Terdapat 2 instrumen kuesioner yaitu self-diagnose dan kesehatan mental.

3.4. Pengumpulan Data

Pengumpulan Data dilakukan pada 2026 di SMA

3.5. Analisa Data

Data akan dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test yang diproses melalui program IBM SPSS Statistics. Paired Sample T-Test merupakan cara pengujian dugaan penelitian ini ialah dengan membandingkan dua hasil dari kelompok yang sama setelah diberikan dua jenis perlakuan berbeda.

3.6. Pertimbangan Etik

Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Akper Husada Karya Jaya dengan No.F2/P2M-

AKHKJ/2025.

4. Hasil Penelitian

4.1. Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia :		
15 tahun	3	7.5
16 tahun	27	67.5
17 tahun	8	20.0
18 tahun	2	5.0
total	40	100
Jenis Kelamin :		
Perempuan	25	62.5
Laki-laki	15	37.5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa 40 responden remaja SMA diperoleh hasil bahwa usia responden lebih banyak pada usia 16 tahun berjumlah 27 responden (67.5%), sedangkan jenis kelamin remaja SMA yang memiliki jumlah lebih banyak ialah perempuan berjumlah 25 responden (62.5%).

Tabel 4.2 tingkat pengetahuan remaja tentang self-diagnose sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui TiTok

	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sebelum edukasi	Tinggi	7	17.5
	Sedang	17	42.5
	Rendah	16	40.0
	Total	40	100
Sesudah edukasi	Tinggi	36	90.0
	Sedang	4	10.0
	Rendah	0	0
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa dari 40 responden remaja SMA didapatkan hasil jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dengan kategori tinggi hanya 7 responden (17.5%) dan responden dengan kategori sedang berjumlah 17 responden (42.5%) dan responden paling banyak ialah dengan kategori rendah sebanyak 16 responden (40.0%). Setelah diberikan edukasi dengan kategori tinggi adalah 36 orang (90%) dan

responden dengan kategori sedang berjumlah 4 orang (10%).

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden menurut tingkat pengetahuan kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan edukasi, di remaja SMA (n=40)

	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sebelum edukasi	Tinggi	6	15.0
	Sedang	10	25.0
	Rendah	24	60.0
Total		40	100
Sesudah edukasi	Tinggi	33	82.5
	Sedang	7	17.5
	Rendah	0	0
Total		40	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil responden yang memiliki tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dengan kategori tinggi sebanyak 6 responden (15%), kategori tingkat pengetahuan sedang sebanyak 10 responden (25%) dan responden dengan kategori tingkat pengetahuan rendah sebanyak 24 responden (60%). Setelah diberikan edukasi dengan kategori tinggi adalah 33 orang (82.5%) dan responden dengan kategori sedang terdapat 7 orang (17.5%).

4.2. Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Analisa Perbedaan Tingkat Pengetahuan Self-Diagnose, kesehatan mental Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Melalui TikTok, Di Remaja SMA Nurul Falah Jakarta Utara (N=30)

Self diagnose	Mean	N	Std. Deviation	P-Value
Sebelum edukasi	7,33	40	2.155	0.001
Sesudah edukasi	10.47	40	1.432	
Kesehatan mental	Sebelum edukasi	3.67	40	0.884
	Sesudah edukasi	5.67	40	0.547

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi yaitu sebesar 3,67 dan setelah diberikan edukasi

meningkat menjadi 5,67 dengan p-value sebesar .001 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi melalui TikTok terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMA tentang kesehatan mental. tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi yaitu sebesar 7,33 dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 10,47 dengan p-value = .001 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi melalui TikTok terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMA tentang self-diagnose.

5. Pembahasan

a. usia

Responden dengan usia 16 tahun berjumlah 27 responden (67.5%), jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan responden berusia 17 tahun berjumlah 8 responden (20.0%) dan responden dengan usia 15 sebanyak 3 (7.5%) dan 18 tahun terdapat 2 responden (5.0%). Pengetahuan remaja tentang self-diagnose terhadap kesehatan mental dapat berperan dalam mempengaruhi cara remaja memproses informasi, mengalami emosi, dan beraksi dalam rutinitasnya (Rahmawaty et al. 2022). Selain itu hal ini disebabkan pada usia 16 tahun yang merupakan tahap remaja tengah yang masih belajar dalam menerima informasi tetapi masih kesulitan dalam memanfaatkan informasi sepenuhnya dan kerap bertindak tanpa memikirkan dampaknya (Wawan, 2023).

b. jenis kelamin

Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 25 responden (62,5%) dibandingkan dengan responden laki-laki yang berjumlah 15 responden (37,5%). Data ini diperoleh berdasarkan kesimpulan perhitungan dari jawaban kuesioner reponsen. Hal ini disebabkan dari banyaknya responden bahwa remaja perempuan lebih memiliki ketertarikan untuk mengetahui tentang self-diagnose terhadap kesehatan mental dibandingkan dengan remaja laki-laki. Selain itu, remaja perempuan memiliki kesadaran yang tinggi untuk meningkatkan pengetahuan tentang self-diagnose terhadap kesehatan mental untuk memperoleh kesejahteraan

psikologis remaja (Afriani & Lestar, 2017). Temuan riset ini didukung oleh observasi langsung peneliti di lapangan, yang menunjukkan bahwa partisipasi remaja perempuan dalam penelitian lebih besar dibandingkan remaja laki-laki.

c. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui TiTok

Berdasarkan tabel 4.7 diatas saat pengolahan data akhir diketahui hasil bahwa rata-rata tingkat pengetahuan remaja SMA Nurul Falah Jakarta Utara mengenai self-diagnose sebelum diberikan edukasi melalui Tiktok adalah 7,33 sedangkan setelah diberikan edukasi melalui Tiktok meningkat menjadi 10,47. Dengan taraf signifikan $\alpha = 0,001$ hal ini diperoleh hasil. Berdasarkan hal tersebut implementasi edukasi melalui Tiktok dapat membuat remaja di SMA berhasil menerima informasi mengenai self-diagnose. Husaini (2023) berpendapat bahwa pengetahuan terbentuk ketika seseorang memperoleh pengalaman dan pengamatan yang bermanfaat atau menguntungkan dirinya. Penerapan program edukasi yang sistematis dapat membekali remaja dalam memperoleh informasi yang sesuai dan mendeteksi gejala awal permasalahan self-diagnose (Bonell et al., 2020). Edukasi kesehatan yang konsisten bagi remaja memegang peranan penting dalam memastikan mereka tetap terinformasi dan sadar akan terhadap bahaya self-diagnose (Campbell et al., 2022).

Berdasarkan hal tersebut implementasi edukasi melalui Tiktok dapat membuat remaja di SMA berhasil menerima informasi mengenai kesehatan mental. Menurut pandangan Porter dan Kemacki dalam Julnisa (2020) setiap individu memiliki kapasitas yang tidak sama dalam mengkap informasi yang didengar dan dilihat sehingga memberikan tingkatan yang berbeda-beda. Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan remaja membuka pemahaman yang lebih luas secara holistik (Shelemy et al., 2019). Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan mental secara efektif mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental (Hamdan et al., 2023). Disebutkan dalam penelitian lain bahwa edukasi dibutuhkan oleh remaja sebagai sarana meningkatkan kepeduliannya dalam isu kesehatan mental

(Muniroh et al., 2022).

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Remaja di SMA paling dominan usia 16 tahun sebanyak 27 responden dengan persentase (67.5%).
2. Remaja di SMA paling dominan menurut jenis kelamin adalah perempuan yaitu sebanyak 25 responden dengan persentase (62.5%).
3. Remaja di SMA paling dominan tingkat pengetahuannya pada self-diagnose yaitu termasuk kepada kategori rendah sebanyak 16 responden dengan persentase (40.0%) dan pada tingkat pengetahuan terhadap kesehatan mental paling dominan termasuk kategori sedang sebanyak 7 responden dengan persentase (17.5%).
4. Remaja di SMA paling dominan tingkat pengetahuannya pada self-diagnose yaitu termasuk kepada kategori tinggi sebanyak 36 responden dengan persentase (90%) dan pada tingkat pengetahuan terhadap kesehatan mental paling dominan termasuk kategori tinggi sebanyak 33 responden dengan persentase (82.5%).
5. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media Tiktok. Rata-rata tingkat pengetahuan remaja di SMA sebelum edukasi pada self-diagnose adalah 7,33 dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 10,47. Sedangkan pada kesehatan mental sebelum diberikan edukasi melalui Tiktok adalah 3,67 dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 5,67 dengan P-value 0,001 ($<0,005$) yang artinya kedua tersebut memiliki pengaruh dalam

pemberian edukasi melalui TikTok terhadap tingkat pengetahuan *self-diagnose* dan kesehatan mental

7. Referensi

- Afriani, & Lestar. (2017). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Kesehatan Mental melalui Pendidikan Kesehatan. *Philanthropy Journal of Psychology*.
- Amalia, N. F., & Dearly, N. (2025). Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 176–187. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5174>
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran Self Diagnose Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 4(1), 35–47. <https://EJournal.Unimudasorong.Ac.Id/Index.Php/Jipmc/Article/View/1297>
- Anggita, Masturoh, I., & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 307.
- Antari, K. Y. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pelaksanaan Protokol Kesehatan Covid-19 Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang 1. *Hämtat Från* <https://Repository.Itekes-Bali.Ac.Id/>
- Anwar, I. C., & Perwitasari, N. H. (2023, October 10). Info Data kesehatan mental masyarakat Indonesia tahun 2023. *tirto.id*. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT> diakses pada 28 januari 2025 jam 20.20
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Asariningrum, D., Wijaya, R., Ramdan, A. R., Syantifa, R. A., & Sarathan, I. (2024). Fenomena Self Diagnose Terhadap Konten Kesehatan Mental Di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal Terhadap Asumsi Masyarakat Di Kolom Komentar. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 125-134.
- CNNI indonesia. (2024, October 7). Indonesia Pengguna TikTok Terbanyak di Dunia, Kalahkan AS hingga Rusia. *Teknologi*. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20241007094807-192-1152374/indonesia-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-kalahkan-as-hingga-rusia>.
- Fakhriyani, D. V. (2022). Kesehatan Mental. *I Early Childhood Education Journal*. Pamekasan: Duta Media.
- Tingkat Depresi Berdasarkan Negara Tahun 2024. (2024). *Hämtat Från Worldpopulationreview*: <https://Worldpopulationreview.Com/Country-Rankings/Depression-Rates-By-Country>
- Tommi, S., Situmorang, Y., Harianja, T., Gaol, D. W., & Hutahaean, R. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Identitas Remaja. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 354-363.
- Tumada, J. R. (2024). Hubungan Self Diagnosis Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis. 1-120.
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprilia, R. Y., & A, L. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 57-68.
- Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A., & Sarathan, I. (2024). Fenomena Self Diagnose terhadap Konten Kesehatan Mental Di Media Sosial Tiktok: Analisis