

Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya

Nurul Faiza Amalia* dan Dearly

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
nrlfaam@gmail.com, dearly@mercubuana.ac.id

Abstrak

Seiring dengan kemudahan akses terhadap berbagai informasi kesehatan mental dari media sosial, melakukan *self-diagnosis* terkait kesehatan mental pribadi menjadi fenomena yang banyak muncul di kalangan masyarakat. Namun studi yang mengungkap faktor-faktor yang berkaitan dengan *self-diagnosis* kesehatan mental masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* dan didapatkan 437 responden yang aktif mencari informasi terkait kesehatan mental dan didapatkan dari *followers* Instagram @studiodjiwa, @socialconnect.id, dan @psycircle.id. Pengukuran menggunakan instrumen *Identification of Having a Mental Illness (SELF-I) Scale*, *Mental Health Literacy Scale* dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Data penelitian dianalisis dengan regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian membuktikan literasi kesehatan mental dan dukungan teman berperan positif dan signifikan terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental. Literasi kesehatan mental berkontribusi lebih besar terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental (12,7%) dibandingkan dukungan sosial teman sebaya (2,4%). Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya dapat mendorong seseorang melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental. Penelitian ini berimplikasi pada pentingnya program yang meningkatkan literasi kesehatan mental yang komprehensif yang mendorong masyarakat untuk menghindari *self diagnosis* kesehatan mental.

Kata Kunci: literasi kesehatan mental, dukungan sosial teman sebaya, *self-diagnosis* kesehatan mental

Abstract

Self-diagnosis related to personal mental health is a phenomenon that has emerged in today's society, especially among adolescents and students. This is related to easier access to information about mental health, both from the internet and from the social environment. This study aims to examine the influence of mental health literacy and peer social support on mental health self-diagnosis. The roles of mental health literacy and peer social support are expected to help prevent errors in self-diagnosis and thus enhance mental well-being. The sampling was conducted using an accidental sampling technique, resulting in 437 respondents from followers of the Instagram accounts @studiodjiwa, @socialconnect.id, and @psycircle.id. Measurement was carried out using the Identification of Having a Mental Illness (SELF-I) Scale, Mental Health Literacy

Scale, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data were analyzed using multiple linear regression with the help of SPSS version 25. The sample was drawn from followers of the Instagram accounts @studiodjiwa, @psycircle.id, and @socialconnect.id due to the public's awareness of mental health, as evidenced by the number of followers of these accounts, making it relevant to this research topic. The study results demonstrate that mental health literacy has a greater influence on mental health self-diagnosis with an R^2 value of 0.127 (12.7%) compared to peer social support, which has an R^2 value of 0.024 (2.4%). This study shows that mental health literacy and peer social support can encourage individuals to engage in self-diagnosis of mental health issues. The research implies the importance of programs that enhance comprehensive mental health literacy, which in turn encourages people to avoid self-diagnosing their mental health.

Keywords: Mental Health Literacy, Peer Social Support, Mental Health Self-diagnosis

Pendahuluan

Fenomena *self-diagnosis* kesehatan mental telah menjadi tren global yang meningkat seiring dengan peningkatan akses ke informasi kesehatan mental melalui internet dan media sosial. Meskipun akses ini memungkinkan individu untuk lebih memahami kondisi kesehatan mental mereka, *self-diagnosis* juga menimbulkan kekhawatiran terkait keakuratan dan konsekuensinya. Secara global, menurut laporan dari Sapient Labs tahun 2023, sekitar 27% dari 500.000 responden dari 71 negara di seluruh dunia berada dalam kategori "Distressed" atau "Struggling" terkait kesehatan mental mereka. Kondisi ini semakin buruk di kalangan remaja dan anak muda, yang cenderung lebih sering melakukan *self-diagnosis* melalui informasi yang mereka temukan secara daring, termasuk media sosial dan aplikasi kesehatan (WHO, 2022).

Penelitian Luger (2014) menemukan orang dewasa di AS sebanyak 35% telah mencoba untuk mengidentifikasi atau mendiagnosis gejalanya sendiri secara online. Bahkan berdasarkan data survei yang dilakukan The Tinker Law Firm tahun 2021, terdapat 44% dari 3000 warga Amerika melakukan *self-diagnosis* untuk dirinya sendiri dan orang lain mengenai kesehatan mental. Jika dikalkulasikan berarti dalam 3000 orang terdapat 1320 orang yang melakukan *self-diagnosis* online. Selain di Amerika, di Inggris juga menemukan dari hasil survei Mordibilitas Psikiatri Dewasa yang menunjukkan bahwa sebanyak 80% orang melakukan diagnosis mandiri atau mengidentifikasi sendiri bahwa mereka mengalami gangguan mental umum (CDM). Faktanya setelah diberikan label diagnostik yang sesuai, hanya sekitar 40% pada mereka yang mengalami psikosis (NHS digital dalam Schomerus dkk., 2019).

Fenomena *self-diagnosis* kesehatan mental tanpa berkonsultasi dengan ahli juga terjadi di Indonesia. Laporan Indonesia-National Adoscent of Mental Health Survey tahun 2023 mengungkap bahwa masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia cukup mengkhawatirkan, dengan banyaknya remaja yang mencoba melakukan *self-diagnosis* melalui internet dan media sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Komala dkk (2023) dan Pratama (2022) terhadap mahasiswa menemukan sebagian besar (lebih dari 75% persen) respondennya menunjukkan tingkat *self-diagnosis* yang tinggi.

Schomerus dkk., (2019) mendefinisikan *self-diagnosis* ketika individu yang mengidentifikasi dirinya memiliki penyakit mental sebagai proses kognitif yang dinamis

yang terdiri dari penilaian spontan terhadap keluhan kesehatan saat ini dan karena kesadaran akan kerentanan pribadi terhadap penyakit mental. *Self diagnosis* ini tidak memandang usia karena ternyata orang dewasa juga melakukan *self-diagnosis* tanpa berkonsultasi dengan ahli. Rizkika (dalam Pratiwi, 2024) menyatakan bahwa rentang usia dewasa berada pada kategori sedang dalam melakukan *self-diagnosis* sehingga tindakan tersebut mempunyai pengaruh yang cukup besar yang dapat menyebabkan individu menderita *cyberchondria*. Didukung dengan banyaknya konten di media sosial TikTok yang berisi penjabaran ciri-ciri orang kena gangguan mental dan sebagainya membuat tingkat *self-dagnosis* individu tersebut meningkat.

Penelitian dari berbagai negara menunjukkan bahwa *self-diagnosis* dapat berdampak negatif terhadap pemahaman individu tentang kesehatan mental. Misalnya, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *self-diagnosis* di kalangan mahasiswa seringkali terkait dengan pengetahuan yang rendah dan sikap negatif terhadap penyakit mental (Ismail, dkk., 2023). *Self-diagnosis* yang salah dapat memperkuat stereotip dan stigma terhadap kondisi kesehatan mental, serta meningkatkan potensi salah penanganan. Di Indonesia, fenomena ini cukup mengkhawatirkan karena keterbatasan akses ke profesional kesehatan mental. Dengan hanya sekitar 800 psikiater dan 450 psikolog untuk populasi 270 juta orang, banyak individu beralih ke *self-diagnosis* sebagai alternatif (WHO, 2022). WHO juga mengidentifikasi bahwa *self-diagnosis* yang tidak akurat dapat memperburuk kondisi mental, karena individu yang tidak mendapatkan diagnosis atau perawatan profesional yang tepat cenderung mengalami penurunan kesehatan mental (QCMHR, 2023).

Umumnya individu melakukan *self-diagnosis* dari hasil mencari informasi kesehatan mental dari internet atau media lainnya. Individu yang hanya mengandalkan mencari informasi dari media sosial dapat kemungkinan menimbulkan kecemasan berlebih terkait kondisi yang dialami saat itu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2022) untuk menindaklanjuti dampak-dampak yang ada serta menindaklanjuti informasi yang didapat maka individu tersebut tetap harus melakukan pemeriksaan oleh tenaga yang lebih profesional dan ahli dibidangnya. Dalam hal ini literasi kesehatan mental dibutuhkan agar individu bisa mengetahui apa langkah yang tepat setelah mendapatkan informasi tersebut, misalnya mencari bantuan profesional (psikolog atau psikiater).

Salah satu faktor yang mendukung untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental adalah literasi kesehatan mental. Pernyataan tersebut didukung oleh Jorm dkk., (2007) menyatakan bahwa kurangnya pengenalan terhadap penyakit mental adalah masalah utama seperti gagal mengenali bantuan profesional dan perawatan farmakologis yang tepat. Dilihat dari banyaknya kasus yang terjadi di tengah masyarakat saat ini menjadi alasan penting untuk dapat memahami gangguan mental. Langkah yang baik yaitu dengan memberikan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental mencakup pemahaman mengenai gangguan kesehatan mental seperti cara mengenali gejala-gejalanya, bagaimana mencari informasi yang relevan dan memiliki kemampuan mencari bantuan yang tepat. Menurut Diana (2022) literasi kesehatan mental merupakan faktor penting yang merujuk pada perhatian terhadap kesehatan mental, perilaku mencari bantuan profesional, memberikan bantuan dini pada orang yang mengalami gangguan kesehatan mental serta berkaitan dengan stigma mental *illness*.

Dengan pemahaman cukup yang dimiliki individu mengenai kesehatan mental, maka individu mungkin bisa mengenali gejala-gejala yang dialaminya dan bisa

memahami dengan baik mengenai gejalanya dibanding dengan melakukan *self-diagnosis*. Seperti yang dinyatakan oleh Jorm dkk., (2012) bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi memiliki kemungkinan akan bisa mengenali penyakit mentalnya dan dapat mengidentifikasi sumber perawatan yang tepat dibanding dengan individu yang memiliki tingkat literasi kesehatan mental rendah. Individu dengan *mental health literacy* yang rendah justru cenderung menggunakan strategi koping yang tidak tepat seperti penggunaan alkohol dan obat-obatan lainnya. Seharusnya dengan literasi kesehatan mental yang dimiliki individu maka dapat mengurangi risiko melakukan *self-diagnosis*.

Penelitian lain yang dilakukan Komala dkk. (2023) mendapatkan temuan yang berbeda. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan literasi kesehatan mental dengan *self-diagnosis*, artinya literasi kesehatan mental yang dimiliki individu tidak menjamin remaja untuk tidak melakukan *self-diagnosis*. Penelitian Pratama (2022) juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnosis* pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Menurut Pratama (2022) semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki oleh individu mengenai kesehatan mental maka individu juga semakin cepat menemukan masalah kesehatan mental dan mampu mengelola sendiri tanpa bantuan siapapun.

Dengan minimnya literasi kesehatan mental yang dimiliki, menyebabkan individu tersebut percaya dengan informasi yang dibaca. Dapat dikatakan bahwa faktor literasi kesehatan mental seseorang juga berperan dalam *self-diagnosis* kesehatan mental. Secara ideal, individu yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi tidak melakukan *self-diagnosis* karena mengetahui langkah-langkah yang tepat ketika terdapat indikasi kemungkinan mengalami gangguan mental, seperti pergi ke tenaga profesional (psikolog atau psikiater). Namun, faktanya menunjukkan meskipun individu memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi hal tersebut tidak menjamin bahwa mereka akan menghindari *self-diagnosis* kesehatan mental. Terkait dengan inkonsistensi hasil penelitian ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih jauh mengenai pengaruh literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental.

Menurut Annury (2022), *self-diagnosis* bisa terjadi melalui pengetahuan individu berdasarkan sumber yang tidak resmi seperti teman, keluarga, internet, dan pengalaman pribadi masa lalu. Faktor eksternal lain yang terkait dukungan sosial dari teman sebaya juga menjadi faktor lain yang bisa memengaruhi individu melakukan *self-diagnosis*. Dukungan yang didapat yaitu dukungan emosional dari teman sebaya. Dukungan sosial dari teman sebaya berupa dukungan emosional yang dapat meningkatkan kebahagiaan, harga diri individu, upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang efektif melalui diskusi mencari solusi yang tepat dengan tidak melakukan *self-diagnosis* tanpa berkonsultasi dengan ahli. Maka dalam hal ini dukungan sosial dari teman dapat mengatasi masalah kesehatan mental dengan cara yang efektif (Richard, dkk. 2022). Namun, kenyataannya hal tersebut tidak menutup kemungkinan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi akan menghindari melakukan *self-diagnosis*. Hal ini sesuai dari hasil pra survei peneliti dan survei lanjutan oleh Schomerus, dkk., (2019) yang mana ingin mengetahui alasan warga Amerika yang melakukan *self-diagnosis* tersebut dan jawabannya ialah karena informasi dan saran dari teman maupun keluarganya yang sebelumnya sudah pernah didiagnosa oleh dokter sehingga mendorong dirinya untuk mengidentifikasi dirinya mengalami masalah kesehatan mental tertentu.

Adanya fenomena bahwa saat ini tidak sedikit individu melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental tanpa berkonsultasi dengan ahli memberikan dampak yang cukup berbahaya. Dampaknya adalah individu bisa salah mendiagnosa penyakit mentalnya, muncul penyakit baru atau menjadikan penyakit mentalnya lebih parah. Timbulnya kekhawatiran yang tidak perlu dan berujung pada gangguan kecemasan umum (Annury, 2022). Selain itu, dari pembahasan di atas terdapat ketidaklinearan antara literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki individu dengan tingkat melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel-variabel tersebut dan diharapkan memberikan manfaat serta menjadikan sebuah pengingat bagi masyarakat untuk tidak melakukan *self-diagnosis* agar terhindar dari adanya salah diagnosa penyakit mental dan gangguan kecemasan umum. Sehingga ditarik rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah *followers* akun Instagram @studiodjiwa, @socialconnect.id, dan @psycircle.id dengan total keseluruhan 3 akun tersebut sebanyak 234.000 *followers*. Akun-akun tersebut merupakan komunitas yang memperhatikan isu-isu kesehatan mental sehingga relevan dengan penelitian ini. Penentuan sampel dalam penelitian ini sebanyak 385 menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan *sampling error* 5%. Kriteria subjek penelitian meliputi *followers* dari salah satu atau lebih dari 3 akun Instagram tersebut. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dimana partisipan yang masuk kriteria atau sesuai kualifikasi maka bisa mengisi kuesioner penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form* yang didistribusikan kepada responden melalui DM (*direct message*) Instagram dari *followers* ketiga akun tersebut serta menyebarkan poster yang berisi link *google form* melalui rekan peneliti dan story Instagram. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi Jamovi dan SPSS untuk melihat pengaruh antara variable dependen dan independent. Pengukuran *self-diagnosis* menggunakan instrumen *Identification of Having a Mental Illnes (SELF-I) Scale* dari Schomerus dkk., (2019), literasi kesehatan mental menggunakan *Mental Health Literacy Scale* dari Jung, dkk., (2016), dan dukungan sosial teman sebaya dari Zimet, dkk., (1988) dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Dalam penelitian ini desain penelitiannya adalah *cross sectional*, serta menggunakan teknik analisis regresi berganda untuk menguji pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental. Selanjutnya uji pilot kepada 150 responden untuk menguji validitas dan reliabilitasnya menggunakan CFA (*Confirmatory Fctor Analysis*) dan ketiga alat ukur tersebut terbukti valid dan reliabel dengan nilai *Alpha Cronbach* 0.728, 0.900, dan 0.786.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas terdapat Q-Q Plot dan Box Plot tidak terdapat *outliers* sehingga dapat dinyatakan penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian pada ketiga variabel tersebut menunjukkan adanya hubungan linearitas ($\text{sig } 0.00 < 0.05$). Selanjutnya untuk gambaran umum subjek menjelaskan dari 437 subjek yang mendominasi adalah responden dari jenis kelamin perempuan (77.6%) sedangkan

responden laki-laki sebanyak (23,1%) dan rentang usia paling banyak usia 21-29 tahun (77,8%).

Tabel 1

Hasil Uji Koefisien Determinasi Literasi Kesehatan Mental, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan *Self-diagnosis* Kesehatan Mental

Variabel	β	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	p
LKM→SDKM	.356	.127	.125	3.167	0.00*
DSTS→SDKM	.156	.024	.022	3.349	0.00*
LKM&DSTS→SDKM		.130	.126	3.167	0.00*

*p<0.05 LKM=Literasi Kesehatan Mental DSTS= Dukungan Sosial Teman Sebaya SDKM=Self Diagnosis Kesehatan Mental

Pada tabel di atas diketahui nilai beta sebesar 0.356 dan bernilai positif, artinya terdapat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnosis*. Nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh nilai sebesar 0.127 yang dapat disimpulkan bahwa variabel literasi kesehatan mental berpengaruh sebesar 12,7% terhadap variabel *self-diagnosis*. Selain itu, nilai beta sebesar 0.156 dan bernilai positif, juga menunjukkan pengaruh positif dukungan teman sebaya terhadap *self diagnosis* kesehatan mental. Nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh nilai sebesar 0.024. Artinya ada pengaruh antara variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-diagnosis* sebesar 2,4%. Selanjutnya, untuk nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh nilai sebesar 0.130. Artinya ada pengaruh antara variabel literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-diagnosis* sebesar 13%, artinya sedikit lebih besar jika keduanya bersama-sama.

Hasil kategorisasi variabel penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-diagnosis* yang sedang (70%), mereka juga memiliki literasi kesehatan mental yang memadai (74.6%) dan sebagian besar dari partisipan melaporkan bahwa mereka mendapatkan dukungan yang tinggi dari teman sebaya (73.5%). Gambaran lebih detail mengenai kategorisasi partisipan berdasarkan tingkat variabel penelitian, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2

Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Self-diagnosis	Rendah	46	10.5%
	Sedang	306	70.0%
	Tinggi	85	19.5%
Literasi Kesehatan Mental	Rendah	14	3.2%
	Sedang	312	74.6%
	Tinggi	111	25.4%
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Rendah	20	4.5%
	Sedang	96	22.0%
	Tinggi	321	73.5%

Tabel 3

Kategorisasi Skor Variabel *Self-diagnosis*

Berkonsultasi dengan ahli	Frekuensi	Persentase
Ya	165	37,8%
Tidak	272	62,2%
<i>Self-diagnosis</i> kesehatan mental tanpa berkonsultasi pada ahli		
Ya	302	69,1%
Tidak	135	30,9%

Selanjutnya pada penelitian ini, diperoleh data sekunder bahwa sebagian besar (69,1%) responden pernah melakukan *self-diagnosis* tanpa berkonsultasi dengan ahli yang mana menandakan bahwa mayoritas responden pernah melakukan *self-diagnosis*. Sedangkan untuk responden yang berkonsultasi dengan ahli hanya sebesar 37,8% atau 165 responden dari 347 subjek.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental sebesar 12,7% dan dilihat dari hasil kategorisasi memberikan hasil bahwa responden pada penelitian ini memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi dan masih mendorong individu untuk melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental meskipun ditingkat sedang. Hal tersebut menandakan bahwa literasi kesehatan mental yang dimiliki individu tidak komperhensif. Pada umumnya ketika individu memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi seharusnya dapat membantunya terkait kesehatan mental yang dialaminya, seperti tidak akan melakukan *self-diagnosis* dan memilih untuk pergi berkonsultasi dengan ahlinya. Beberapa penelitian menemukan bahwa literasi kesehatan mental berperan penting dalam membantu individu memahami, mengidentifikasi, dan mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Penelitian oleh Jorm dkk. (2012) menegaskan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik cenderung lebih mampu mengenali tanda-tanda gangguan mental dan melakukan tindakan yang tepat, termasuk mencari dukungan profesional atau melakukan *self-diagnosis* yang lebih akurat. Selain itu, literasi kesehatan mental juga berkaitan erat dengan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Penelitian oleh Gulliver dkk. (2015) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dapat mengurangi stigma yang melekat pada masalah kesehatan mental, sehingga individu lebih mungkin untuk melakukan *self-diagnosis* dan mencari bantuan. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan kebalikannya, di mana individu tetap terdorong melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental meskipun memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Komala (2023) di mana mahasiswa memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dan tingkat *self-diagnosis* juga tinggi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pratama (2022) menunjukkan hasil bahwa Mahasiswa UPI kategori literasi kesehatan mentalnya tinggi namun mereka tetap melakukan *self-diagnosis*.

Pada hasil uji regresi linear antara variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh sebesar 2,4%. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran dalam *self-diagnosis* kesehatan mental pada individu namun berpengaruh kecil.

Dukungan yang semestinya memberikan perasaan emosional, perhatian termasuk memberikan saran serta bantuan yang tepat untuk individu justru mendorong individu untuk melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental. Dukungan sosial teman sebaya salah satu faktor eksternal, yaitu informasi dan saran yang diberikan ketika individu bercerita dan meminta saran membuat individu melakukan *self-diagnosis* (Pra Survey dan Survey lanjutan oleh Schomerus, 2019). Annury (2022) *self-diagnosis* bisa terjadi melalui pengetahuan individu berdasarkan sumber yang tidak resmi seperti teman, keluarga, internet, dan pengalaman pribadi masa lalu. Pada penelitian menunjukkan pengaruh yang kecil terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental individu mungkin dipengaruhi oleh responden yang didominasi oleh usia dewasa awal 77,6% atau 339 responden pada usia 20-29 tahun. Pada usia tersebut menunjukkan bahwa individu sudah lebih banyak pengalaman hidupnya dibanding remaja dan tidak terlalu memikirkan saran dan pendapat dari teman sebayanya sehingga dapat menentukan mana langkah yang tepat. yang mana ketika dewasa awal mungkin tidak terlalu terpengaruh dengan pendapat dari teman sebayanya dan sudah lebih dewasa pemikirannya sehingga dapat menentukan mana langkah yang tepat. Dewasa dapat menyaring dengan baik mana informasi dan saran yang dapat diambil serta dapat digunakan untuk kepentingannya yang dalam hal ini mengenai masalah kesehatan mentalnya dirinya bercerita dan membutuhkan saran. Karena mereka telah mengalami lebih banyak peristiwa-peristiwa hidup yang dialami dan memiliki tingkat pengalaman lebih dibanding remaja (Lazzara, 2020).

Secara keseluruhan, literasi kesehatan mental memiliki pengaruh lebih kuat terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental dibandingkan dukungan sosial teman sebaya. Untuk hasil uji pengaruh dengan regresi linier berganda didapatkan pengaruh literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-diagnosis* secara bersama-sama menunjukkan nilai *R-Square* sebesar 0,130 dengan nilai signifikansi 0.000. Dengan koefisien determinasi sebesar 13%, artinya secara bersama-sama, literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya sedikit lebih besar pengaruhnya bila ditinjau secara parsial.

Dalam penelitian ini, hasil data yang diperoleh menunjukkan tingkat literasi kesehatan mental pada ketiga *followers* Instagram tersebut berkategori sedang (74.6%) berarti sebagian besar responden dalam ber-literasi kesehatan mental rata-rata yang mana ketika individu mempunyai pemahaman terkait literasi kesehatan mental yang tinggi, maka individu tersebut semakin dapat mendeteksi gangguan mental dan mengelolanya secara efektif (Jorm dkk. 1997, dalam Idham, 2019). Kemudian untuk kategori melakukan *self-diagnosis* pada penelitian ini diperoleh tingkat *self-diagnosis* juga berkategori sedang (70%) yang berarti responden memiliki kecenderungan rata-rata untuk melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental pada dirinya secara spontan. Sedangkan untuk data tingkat dukungan sosial teman sebaya memiliki kategori tinggi (73.5%) yang berarti responden memiliki tingkat dukungan sosial dari teman sebayanya tinggi.

Mahasiswa yang memiliki literasi kesehatan mental rendah memiliki kecendrungan tidak mengunjungi tenaga ahli akibat kurangnya paparan informasi mengenai kesehatan mental dan mereka tidak mengetahui apa langkah yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada dirinya (Komala, 2023). Ketika seseorang memiliki pengetahuan mengenai isu kesehatan mental yang rendah itu dapat berkaitan dengan rendahnya kemampuan seseorang dalam mengenali gejala, memunculkan

kepercayaan yang salah (*false belief*), dan memunculkan persepsi negatif seseorang mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental (Pheh dalam Kartikasari, 2019). Hal tersebut juga berdampak pada pola seseorang dalam pencarian bantuan ketika dirinya merasakan adanya masalah terkait dengan gangguan kesehatan mental pada dirinya atau pada orang lain yang berarti ketika individu memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental yang rendah maka kecil kemungkinan ia akan melakukan *self-diagnosis*. Selain itu ketika individu merasa dirinya didukung secara emosional oleh sebayanya yang berbagi pengalaman serupa (dalam hal ini masalah kesehatan mentalnya) sehingga hal tersebut dapat membuat individu merasa nyaman dan timbul keyakinan dalam mengatasi masalah pribadi termasuk masalah kesehatan mental serta teman sebaya menggunakan pengalamannya sendiri dalam kesusahan untuk mendukung orang lain yang dalam hal ini orang lain memiliki masalah kesehatan mental (Reper, 2011).

Oleh karena itu, dengan tingginya dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki, individu justru mungkin merasa cukup percaya diri untuk melakukan *self-diagnosis*. Dukungan emosional yang diberikan dapat memberikan dorongan positif bagi individu tetapi tidak menggantikan pengetahuan serta keterampilan medis yang dimiliki oleh ahli kesehatan mental. Temannya memberikan saran serta informasi bahwa dirinya pernah membaca, mendengar atau memiliki pengalaman di masa lalu mengenai masalah kesehatan mental sehingga dicocokkan dengan permasalahan individu tersebut. Hal ini didukung oleh hasil survei dalam Schomerus, dkk. (2019) yang menyatakan bahwa individu melakukan *self-diagnosis* tanpa berkonsultasi dengan ahli akibat informasi serta saran dari teman dan keluarganya yang sebelumnya sudah pernah didiagnosa oleh dokter.

Self-diagnosis kesehatan mental mungkin dipengaruhi oleh faktor lain selain literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya yang tidak disebutkan oleh peneliti, seperti referensi yang didapatkan dari sosial media dengan akses internet yang memberikan kemudahan mencari informasi kesehatan mental sehingga masyarakat menyamakan gejala yang dialami dengan sumber referensi yang dibaca. Faktor terbesar yang menyebabkan seseorang melakukan *self-diagnosis* adalah karena situs *online*. Situs *online* tersebut menyediakan tes kesehatan mental dengan hasil yang tidak akurat dan perlu dipertanyakan kebenarannya (Annury dkk., 2022).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil serta pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-diagnosis* kesehatan mental, baik secara parsial maupun simultan. Artinya individu yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi justru mendorong dirinya tetap untuk melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental. Individu merasa memiliki pengetahuan yang baik dan merasa tidak perlu untuk pergi berkonsultasi. Kemudian dukungan sosial teman sebaya juga memberikan peran pada individu dalam tindakan melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental. Artinya saran dan pendapat yang diberikan oleh teman sebayanya justru mendorong individu dalam melakukan *self-diagnosis* karena pengalaman masa lalu yang dialami oleh teman sebayanya. Oleh karena itu, diharapkan bagi individu yang membaca penelitian ini untuk tetap meningkatkan literasi kesehatan mentalnya namun harus komperhensif agar pengetahuan yang dimiliki membawanya ke pilihan yang tepat sehingga tidak timbul kesalahan diagnosa, penyakit

baru, dan memperburuk penyakit mental yang dimiliki. Terkait saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk mempertimbangkan subjek penelitian yang memiliki karakteristik sama, misalnya pada remaja, atau dewasa. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memfokuskan *self-diagnosis* dalam satu gangguan mental tertentu seperti depresi, anxiety. Untuk saran praktis, diharapkan remaja akhir dan dewasa tidak melakukan *self-diagnosis* kesehatan mental dengan melakukan literasi kesehatan mental yang lebih komprehensif dan menghindari menyimpulkan atau mengidentifikasi diri mengalami gangguan mental dari orang lain khususnya teman sebaya.

Daftar Pustaka

- Annury, A., Yuliana, U., Suhadi, V., & Karlina, S. A. (2022). Dampak self diagnose pada kondisi mental health mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In Universitas Negeri Surabaya 2022 (Vol. 481).
- Amalia, T., Nauli, F. A., & Novayelinda. (2022). Hubungan tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat dengan perilaku dalam mencari bantuan. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, December. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7486552>
- Cormier, S., Park, S., & Schluck, S. (2022). College students' eMental health literacy and risk of diagnosis with mental health disorders. *Healthcare*, 10(12), Article 2406. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122406>
- Estheria, L., & Novianty, E. (2021). Literasi kesehatan mental yang positif pada remaja dan dewasa awal. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2). <http://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.5053>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2015). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(113), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0480-6>
- Idham, A. F., Rahayu, P., As-Sahih, A. A., Muhiddin, S., & Sumantri, M. A. (2019). Trend literasi kesehatan mental. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. <http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- 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, 162. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, A. F., & Wright, A. (2012). Influences on young people's stigmatising attitudes towards peers with mental disorders: National survey of young Australians and their parents. *British Journal of Psychiatry*, 200(1), 51–57. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.092847>
- Jung, H., Stenberg, K. V., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*.

- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2017). The impact of mental health literacy, stigma, and social support on attitudes toward mental health help-seeking. *International Journal of Mental Health Promotion*. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1345687>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. (2019). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I22019.64-75>
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *The Medical Journal of Australia*, 187(7 Suppl). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 206–213. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Luger, T., Houston, T. K., & Suls, J. (2014). Older adult experience of online diagnosis: Results from a scenario-based think-aloud protocol. *Journal of Medical Internet Research*, 16(1). <https://doi.org/10.2196/jmir.2924>
- Mayangsari, A., Arnanda, R. D., Isnaini, F. A., & Iskandarsyah, A. (2020). Health literacy and mental health status: Correlational study of undergraduate students. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(2), 104. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2.109108>
- Mediaindonesia.com. (2022). Kesehatan mental itu apa sih? Yuk simak penjelasannya. <https://mediaindonesia.com/humaniora/529046/kesehatan-mental-itu-apa-sih-yuk-simak-penjasannya>
- Mufidha, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor psychological well-being pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34–42. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Pratama, A. N. (2021). Pengaruh media sosial literasi kesehatan mental "Riliv" terhadap self-diagnosis mahasiswa FIP UPI (Skripsi).
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Gambaran bias kognitif pada adolescence yang melakukan self-diagnose terhadap penyakit mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>
- Queensland Centre for Mental Health Research. (2023). Indonesia – National adolescent mental health survey (I-NAMHS) report. Queensland Centre for Mental Health Research. Diakses pada 17 Oktober 2024.
- Reper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health*, 20(4). <http://dx.doi.org/10.3109/09638237.2011.583947>
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Jasmyn, C., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2017). Help-seeking measures in mental health: A comprehensive review. *Psychology, Health & Medicine*, 22(3), 264–277. <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1183043>

- Rufaida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan masalah kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1).
- Schomerus, G., Muehlan, H., Auer, C., Horsfield, P., Tomczyk, S., Freitag, S., Evans-Lacko, S., Schmidt, S., & Stolzenburg, S. (2019). Validity and psychometric properties of the self-identification as having a mental illness scale (SELF-I) among currently untreated persons with mental health problems. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <http://eprints.lse.ac.uk>
- Simmons, B., Cartner, M., MacDonald, R., Whitson, S., Bailey, A., & Brown, E. (2023). The effectiveness of peer support from a person with lived experience of mental health challenges for young people with anxiety and depression: A systematic review. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>
- Thriverworks.com. (2022). Penelitian Thriveworks menunjukkan bahwa orang Amerika umumnya mendiagnosis diri mereka sendiri dan orang lain dengan kondisi kesehatan mental. <https://thriveworks.com/help-with/research/thriveworks-research-americans-diagnose-selves-others/>. Diakses pada 23 Oktober 2023.
- World Health Organization. (2022). Mental health atlas 2020 country profile: Indonesia. World Health Organization. Diakses pada 18 Oktober 2024.
- Who.int. (n.d.). Mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Diakses pada 10 September 2023.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2