



Media Sosial Dan Self Diagnostic Remaja

Gede Satya Wicaksana¹, Ni Made Indiana², I Putu Gede Buda Mardiksa Putra³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia¹⁻³

Email Korespondensi: satyawicaksana@uhnsugriwa.ac.id, indiana@uhnsugriwa.ac.id, mardiksaputra@gmail.com

Article received: 01 November 2025, Review process: 11 November 2025

Article Accepted: 25 Desember 2025, Article published: 14 Januari 2026

ABSTRACT

Education today is very valuable because with education people will know what to do and what not to do. Education as a bridge to teach various things that make a person better. Starting from the family as the first place to gain knowledge from parents, because small children are still clean white papers without streaks so that what their parents teach them is the same as what they follow. Not infrequently many do not succeed with this task. So the importance of education and parental supervision which will be followed by education in schools. School as a medium of self-learning, teaching about science, ethics, manners and also socialization. The family environment determines whether a person will become a good person or not because if the family likes to fight even in front of their children, the child will be traumatized and tend to have a higher emotional level. However, it is different with harmonious parents, raising children well, in harmony, the child will definitely become a good person. Someone who has a good personality and then gets an education at school will increase knowledge and by going to school someone can be recognized by others. Whole human beings are forged with schools and education so that students are able to develop, both intellectually, emotionally and spiritually. All three must be balanced. Emotional children are also very dependent on social media because in this day and age many diagnose themselves as having experienced a disorder without seeing a psychiatrist and doctor. The use of inappropriate social media is the trigger for the emergence of this self-diagnostic action. Proficiency in finding health information on the internet and social media regarding mental health information. The results of a survey obtained by designers in April 2021, As many as 60% of 100 Generation Z adolescents first learned of mental illness through social media, then 39% found out that they already had a mental illness through social media, while another 27.6% through health websites accessed via the internet and 3.8 came from expert diagnoses

Keywords: Diagnostic, Emosional, Psikiater

ABSTRAK

Pendidikan saat ini memang begitu berharga sebab dengan pendidikan orang akan tau mana yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan. Pendidikan sebagai jembatan untuk mengajarkan berbagai hal yang membuat seseorang menjadi lebih baik. Dimulai dari keluarga sebagai tempat pertama menimba ilmu dari orang tua, sebab anak kecil sebagai kertas putih yang masih bersih tidak ada coretan sehingga apa yang diajari oleh orang tuanya begitupun yang diikutinya. Tidak jarang banyak yang tidak berhasil dengan tugas ini. Begitu pentingnya pendidikan dan pengawasan orang tua yang nantinya dilanjutkan

dengan pendidikan di sekolah. Sekolah sebagai media pembelajaran diri, pengajaran tentang ilmu, etika, tata krama dan juga sosialisasi. Lingkungan keluarga menjadi penentu orang itu akan menjadi pribadi yang baik ataupun tidak karena jika keluarga yang suka bertengkar bahkan di depan anaknya, membuat anak akan trauma dan cenderung tingkat emosinya lebih tinggi. Namun beda halnya dengan orangtua yang harmonis, mengasuh anak dengan baik, rukun pasti anak tersebut akan menjadi pribadi yang baik. Seseorang yang berpribadi baik kemudian mengeyam pendidikan di sekolah akan semakin menambah pengetahuan dan dengan bersekolah seseorang bisa diakui keberadaannya oleh orang lain. Manusia yang seutuhnya ditempa dengan sekolah dan pendidikan supaya peserta didik mampu berkembang, baik kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual. Ketiganya harus diseimbangkan. Emosional anak juga sangat bergantung pada media sosial karena di zaman sekarang ini banyak yang mengdiagnosa dirinya telah mengalami gangguan tanpa memeriksakan ke psikiater dan juga dokter. Pemanfaatan media sosial yang kurang tepat menjadi pemicu munculnya tindakan self diagnostic ini. Kemahiran dalam mencari informasi kesehatan di internet dan media sosial mengenai informasi kesehatan mental. Hasil survei yang didapatkan perancang pada april 2021, sebanyak 60% dari 100 remaja generasi Z pertama kali mengetahui penyakit mental melalui media sosial , kemudian 39% mengetahui telah memiliki penyakit mental melalui media sosial, sedangkan 27,6% lainnya melalui website kesehatan yang diakses melalui internet dan 3,8 berasal dari diagnose tenaga ahli.

Kata Kunci: Diagnostic, Emosional, Psikiater

PENDAHULUAN

Pendidikan saat ini memang begitu berharga sebab dengan pendidikan orang akan tau mana yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan. Pendidikan sebagai jembatan untuk mengajarkan berbagai hal yang membuat seseorang menjadi lebih baik. Dimulai dari keluarga sebagai tempat pertama menimba ilmu dari orang tua, sebab anak kecil sebagai kertas putih yang masih bersih tidak ada coretan sehingga apa yang diajari oleh orang tuanya begitupun yang diikutinya. Tidak jarang banyak yang tidak berhasil dengan tugas ini.

Begitu pentingnya pendidikan dan pengawasan orang tua yang nantinya dilanjutkan dengan pendidikan di sekolah. Sekolah sebagai media pembelajaran diri, pengajaran tentang ilmu, etika, tata krama dan juga sosialisasi. Lingkungan keluarga menjadi penentu orang itu akan menjadi pribadi yang baik ataupun tidak karena jika keluarga yang suka bertengkar bahkan di depan anaknya, membuat anak akan trauma dan cenderug tingkat emosinya lebih tinggi. Namun beda halnya dengan orangtua yang harmonis, mengasuh anak dengan baik, rukun pasti anak tersebut akan menjadi pribadi yang baik. Seseorang yang berpribadi baik kemudian mengeyam pendidikan di sekolah akan semakin menambah pengetahuan dan dengan bersekolah seseorang bisa diakui keberadaannya oleh orang lain.

Sarifa, (2020) mengungkapkan manusia yang seutuhnya ditempa dengan sekolah dan pendidikan supaya peserta didik mampu berkembang, baik kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual. Ketiganya harus diseimbangkan. Kesesalan dalam mendidik anak bisa membuat anak salah menggunakan sosial media, pengawasan yang kurang dari orang tua akan membuat anak mencari informasi

yang diperlukan semua nya di media sosial. Perkembangan media sosial dengan berbagai fitur yang dapat diakses dimanapun membuat semakin banyak pengguna media sosial dari berbagai kalangan seperti remaja. Penggunaan media sosial dengan berbagai dampaknya perlu disosialisasikan kepada remaja karena saat ini media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang dampak positif dan negatif penggunaan media sosial bagi kesehatan jiwa.

Media sosial memiliki dampak positif dan juga dampak negatif. Berdasarkan hasil penelitian oleh Wijaya & Godwin (2012), beberapa dampak positif dari penggunaan media sosial seperti memberikan pengaruh pada kehidupan dunia nyata pada remaja secara prososial dan juga antisosial. Secara prososial, media sosial menjadi media pertemuan, sarana pertukaran informasi, memperluas wawasan serta berbisnis online yang dapat memberikan keuntungan materi. Selanjutnya secara antisosial, media sosial dapat menimbulkan pertengkaran di media sosial, penyebarluasan foto-foto yang tidak pantas, status-status yang tidak membangun dan lain sebagainya.

Media sosial memberikan informasi yang positif dan juga informasi yang negatif. Sebagai pengguna informasi kita harus pintar dalam memilahnya. Seperti yang muncul saat ini terjadi fenomena self diagnosis yang terjadi di media sosial pada sebagian kalangan remaja generasi Z dipengaruhi oleh informasi mengenai kesehatan mental yang beredar di media sosial. Hal tersebut dapat menimbulkan asumsi dan dugaan memiliki penyakit mental dan menyebabkan perilaku self diagnosis sehingga sebagian remaja generasi Z terkena efek dan dampak buruknya, seperti diagnose yang salah dapat juga memicu terjadinya gangguan yang lain, salah penanganan, gangguan yang sebenarnya tidak terdeteksi dan menimbulkan persepsi yang salah terhadap gangguan mental agar tidak mendiagnosa diri sendiri dengan informasi yang beredar di media sosial serta segera memeriksakan diri kepada tenaga ahli seperti psikolog dan psikiater ketika merasa memiliki penyakit mental.

METODE

Metode penelitian ini merupakan metode dengan studi pustaka dimana pengumpulan data melalui dokumen-dokumen baik dokumen tertulis, foto-foto dan gambar yang mendukung dalam proses penulisan. Lexi (2006) kajian teoritis dan literatur ilmiah yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang di situasi sosial. Sedangkan menurut Lestari (2019) mengungkapkan bahwa studi kepustakaan adalah data terkumpul dengan tahapan mengumpulkan, menelaah, mencatat, dan melaporkan terkait masalah yang ingin dibahas. Studi kepustakaan yaitu sejumlah referensi yang ada tersebut dibaca dan dijadikan sumber untuk membuat tulisan. Studi pustaka ini membutuhkan waktu yang lama untuk mempelajari referensi tersebut. Menemukan suatu permasalahan, seorang penulis membaca beberapa artikel maupun buku untuk pencarian topik, mencari informasi yang relevan suatu tahapan mencari buku ataupun artikel yang sesuai dengan topik, mengkaji teori yang relevan dimana teori relevan dengan topik yang dibahas,

mencari landasan teori dan memperdalam pengetahuan yang dimilikinya serta pemahaman penulis terkait topik penelitiannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan yang paling mempengaruhi kondisi jiwa seseorang ialah kecerdasan ini. Sikap yang terkontrol, tata laksana yang beretika, empati kepada orang lain dan terutama bisa menguasai dirinya sendiri dan mengalahkan ego dalam dirinya. Rasa ego ini menjadi penghalang bagi seseorang dalam mencapai sukses jika tak mampu dikendalikan. Apalagi dalam keadaan susah, stress dalam bekerja sering kali perasaan kecewa datang, fikiran negatif mulai terlintas. Marah yang tidak berasalasan, banyak sekali kasus yang sudah terjadi akibat lepas kendalinya kecerdasan emosional ini.

Lestari, (2019) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kecerdasan yang mampu mengurangi keagresifan peserta didik dan bila pengaplikasiannya baik akan menentukan kesuksesan dalam studinya. Pendapat lain disampaikan oleh (Carter, 2010) emosi yang dapat dikuasai, dirasakan baik dalam dirinya ataupun emosi orang lain dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Luntunya semangat berkreativitas, sekolah, konsentrasi melemah itu semua pengendalinya kita sendiri karena perilakunya akan berubah semua dengan tingkat emosi. Mudah tersinggung sebagai bagian dari sikap tidak bisa meredam emosi berdampak tidak baik terhadap jiwa seseorang dan mereka akan dijauhi oleh temannya. Tidak hanya itu orang-orang yang pemarah akan terhambat dalam bergaul, terkadang emosional membuat seseorang kehilangan nalar yang membuat orang itu kehilangan kendali seperti mau mengakhiri hidup dengan jalan bunur diri, minum racun, loncat dari tangga gedung itu semua akibat kesalahan dalam merasakan emosi dirinya, otak merespon hal negatif. Jika ini terjadi akan berakibat merugikan dan menghambat kesuksesan peserta didik.

Ketika melakukan percobaan mengakhiri hidup loncat dari gedung tinggi yang pada akhirnya kaki patah lama tidak bisa berjalan akibatnya lama tidak bisa ikuti pelajaran di sekolah, nah itulah akhir dari menuruti emosi diri sesaat yang berujung penyesalan, ini tentu sangat menghambat kesuksesan yang harusnya di dapatkan. Kecerdasan mengetahui apa yang kita rasakan, motivasi diri untuk berprestasi, berkomunikasi dengan orang lain. Kesuksesan peserta didik ditopang oleh 80% kecerdasan emosional dan 20% kecerdasan intelektual. Keduanya harus bisa diseimbangkan agar tidak salah satunya yang mendominasi. Perkataan kasar kepada orang lain yang membuat orang tidak betah dengan kita bahkan menjauh dari kita ini akibat dari sikap memposisikan diri yang tidak benar meskipun ia sangat pintar dalam hitungan tidak akan dihargai dan orang lain akan tidak senang dengan kita.

Dalam pengaplikasian dari emosi ini penting sehingga tidak bertentangan. Lingkangan pertama berupa keluarga sebagai mediator pembentuk kecerdasan emosional memegang peranan penting sebab karakter awal terbentuk mulai dari lingkungan terdekat. Pencapaian kesuksesan tidak monoton hanya satu kecerdasan

saja, namun berkolaborasi dari ketiga kecerdasan. Eva (2013) mengungkapkan berhasilnya mengatur diri sendiri, mengontrol emosi, memilah tindakan yang pantas dan tidak pantas dilakukan. Memotivasi diri agar bisa berkembang, berprestasi dan mencapai kesuksesan.

Peran Media Sosial

Media sosial memiliki dampak positif dan juga negatif pada penggunanya. Menurut penelitian oleh Tartari (2009) yang dilakukan di albania dengan wawancara kepada remaja yang berusia 11-16 tahun dimana sering menggunakan media sosial, terlihat bahwa hal positif yang mereka dapatkan dari menggunakan media sosial adalah meningkatkan mereka dalam kemampuan komunikasi, mendapatkan informasi, dan mengembangkan keterampilan dalam penggunaan teknologi.

Di samping itu, hal negatif yang terlihat dalam hasil penelitian ini adalah remaja memiliki risiko terkena depresi facebook, cyberbullying serta pelecehan seksual secara online. Penelitian lainnya oleh Okoije et al (2015) yang dilakukan di nigeria pada 300 remaja, didapatkan hasil bahwa harga diri, konsep diri, self efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan cyberbullying remaja di sekolah. Penelitian ini merekomendasikan bahwa remaja harus diberikan pendidikan moral di sekolah sehingga memiliki karakter yang baik dan memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain serta mengawasi remaja dalam menggunakan internet untuk membantu mereka mengekspresikan perilaku yang baik dalam hubungan interpersonal dengan teman-temannya. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan bagi penggunanya. Ciri-ciri kecanduan media sosial yang diungkap menurut teori goldberg yaitu; sering lupa waktu, gejala menarik diri, muncul sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan, kebutuhan peralatan komputer dan aplikasi yang lebih baik/lebih banyak, sering berkomentar, berbohong, prestasi rendah, menutup diri secara sosial dan kelelahan (nurmandia, 2013). Akbar (2019) dalam hasil peneltiannya menunjukkan bahwa keberadaan informasi kesehatan di internet dapat menguntukan maupun merugikan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pasien dijelaskan bahwa keberadaan informasi di internet dapat membantu dirinya, lalu kerugian yang didapat tergantung kepada pasien itu sendiri dalam menyikapinya. Komunikasi antara dokter dan pasien sangatlah penting agar dokter dapat meyakini pasien bahwa diagnosis yang dilakukan melalui internet itu belum tentu benar.

Ahmed (2019) dalam peneltiannya menemukan bahwa diagnosis diri secara luas dibagi menjadi dua efek yaitu efek negatif dan positif, selain itu faktor internal dan eksternal mempengaruhi seseorang melakukan diagnosis diri. Hannah (2020) Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa nilai self- scoring oleh siswa pada ujian pre-test lebih (χ rata-rata = 36,89; Self-diagnoseev = 11,16) rendah daripada nilai yang diberikan oleh peneliti (χ rata-rata = 43,11; Self-diagnoseev = 11,91) sekor siswa cenderung lebih kecil dibandingkan dengan skor hasil dari penelitian, Objek penelitian ini adalah pengguna sosial media twitter. Penelitian ini menjelaskan

bagaimana kegiatan self-diagnose mengenai mental health yang terjadi di media sosial twitter.

Self Diagnose

Self-diagnose atau diagnosis mandiri merupakan proses di mana seseorang mengamati sesuatu yang ada dalam dirinya sendiri, gejala patologi dan mengidentifikasi penyakit ataupun kelainan berdasarkan pengetahuannya tanpa konsultasi secara medis.

Dalam hal ini, seseorang mungkin menyesuaikan perilaku atau watak mereka yang ditentukan secara kontekstual, dengan gejala yang dialaminya. Self-diagnose telah dipelajari dengan berbagai macam cara sebagai suatu proses kognitif atau proses perilaku yang diinduksi oleh emosi, dan dibedakan dengan adanya tekanan emosi. Faktor seseorang dalam melakukan self-diagnose ialah pengalaman hidup, dalam hal ini pengalaman data mengungkapkan peran yang dimainkan oleh peristiwa kehidupan tertentu yang telah terjadi di masa lalu yang menyebabkan seseorang tersebut mendiagnosis dirinya.

Dari berbagai peristiwa bahwa peristiwa negatif yang terjadi dalam hidup seseorang merupakan faktor penyebab seseorang tersebut berpikir atau bertindak maladaptif tertentu yang pernah terpapar psikopatologi, mereka mulai melihat sebagai suatu gejala dan oleh karena itu mereka menggunakan gejala tersebut untuk mendiagnosis dirinya sendiri dengan informasi yang mereka ketahui.

Self diagnosis dapat dilakukan dengan sengaja atau tanpa rencana yang sering dimungkinkan akibat paparan kuliah, media popular termasuk media sosial. Terdapat kondisi awal yang dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap self diagnosis meskipun dampaknya terhadap individu bisa berdampak positif dan juga negatif. Perbedaan keyakinan tingkat diagnosis dapat mempengaruhi tindak lanjut dan perilaku mencari bantuan dari professional kesehatan mental Pradhana (2022). Self diagnose mempengaruhi kesehatan mental, yaitu adanya peningkatan kecemasan dan memicu terjadinya depresi. Pada saat kita merasa sakit kepala dan sering merasa lelah. Maka secara otomatis akan mencari informasi yang terkait dengan hal tersebut di internet atau media sosial. Dalam pencarian di internet menunjukkan gejala tersebut merupakan tanda terkena penyakit yang lebih parah. Saat itu lah pikiran akan menjadi cemas bahkan bisa menimbulkan stress yang sangat mengganggu kesehatan mental Sari (2020).

Hasil penelitian lain oleh Maskanah (2022) tentang fenomena Self diagnosis di era pandemi, pada penelitian menunjukkan hasil bahwa tiga dari empat responden menyatakan bahwa self diagnose memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental seperti kecemasan yang berlebihan, takut terhadap hal yang belum tentu terjadi, merasa tertekan dan stress. Hal tersebut yang sangat mengganggu responden dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, self diagnose dapat dilakukan pada gangguan kesehatan fisik dan mental yang dirasakan oleh seseorang.

Selama masa pandemic berlangsung, responden melakukan self diagnose terhadap beberapa jenis gangguan kesehatan yaitu insomnia, bipolar, tigus dan personal distress dan covid-19. Sebagian besar responden mencari informasi

kesehatan melalui akses internet, survei dilakukan bahwa banyak orang saat ini yang mengakses layanan internet dibandingkan berkonsultasi dengan psikolog atau dokter di rumah sakit.

Gumantan et al., (2020) melakukan penelitian tentang kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal penelitian ini dilakukan kepada masyarakat Provinsi Lampung. Penelitian ini menemukan bahwa perempuan lebih besar tingkat kecemasannya secara berlebihan dan laki-laki lebih cenderung cemas biasa dan ada yang mengalami tidak cemas dalam menghadapi new normal.

Mahfud & Gumantan (2020) juga menyajikan penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi menggunakan angket yang disebar 110 responden mahasiswa. Penelitian ini mendapatkan hasil tingkat kecemasan mahasiswa saat pandemi covid-19 masih tinggi yaitu 36,4% merasa sangat cemas, 34,1% merasa cemas, 20,9 merasa tidak cemas, dan 9% merasa sangat tidak cemas dengan pandemi ini. Kecemasan ini dikarenakan ketakutan akan tertular virus ini dan berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa serta ekonomi keluarga akan terganggu. Self diagnose membuat kita mengetahui sebuah penyakit hanya berdasarkan pengetahuan yang dimiliki atau setelah membaca informasi yang berkaitan dengan keluhan tersebut di internet. Orang yang terbiasa mendiagnosis diri sendiri secara berlebihan disebut cyberchondria.

Faktor *Self-Diagnose*

Faktor yang mempengaruhi self-diagnose dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal individu yang memfasilitasi diagnosis diri:

a. Faktor internal

Salah satu faktor internal yang paling sering muncul ialah pemikiran tidak percaya terhadap hal-hal yang belum pasti akan kebenarannya. Hal ini pada pencarian informasi yang baru dan menganggap informasi tersebut sesuai dengan apa yang diinginkan.

b. Faktor eksternal

Faktor lain yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan self-diagnose adalah faktor eksternal. Salah satunya ialah buku yang memberikan informasi mengenai informasi yang dibutuhkan, dalam hal ini seseorang akan membandingkan informasi yang ada dengan gejala yang dirasakan dengan tujuan untuk menemukan sesuatu yang berhubungan dengan gejalanya tersebut. Sumber eksternal lainnya yaitu sumber online. Self-diagnose online merupakan proses dimana sumber online digunakan oleh individu untuk mengdiagnosis dirinya sendiri dengan gejala yang individu tersebut alami.

c. Faktor terakhir ialah peristiwa yang terjadi di kehidupan individu

Individu dapat membandingkan peristiwa tersebut dengan gejala yang dirasakannya dengan fitur utama yang dapat dilihat dari kasus tertentu

Efek Dari *Self Diagnose*

a) Efek kognitif

Salah satu efek utama dalam self-diagnose ialah tercipatanya rasa bingung dimana individu merasa tidak yakin dengan gejala yang dialaminya. Efek yang

berkepanjangan, individu selalu merasakan cemas yang berlebih. Efek kognitif lainnya dari diagnosis diri ialah ketidakmampuan untuk fokus atau berkonsentrasi, dalam hal ini, individu yang merasakan masalah tersebut menggambarkan ketidakmampuan untuk fokus. Efek kognitif yang timbul lainnya adalah persepsi bahwa individu tersebut merasa dirinya berbeda atau memiliki kelainan. Hal ini sangatlah buruk dikarenakan mereka mulai menganggap bahwa dirinya tidak normal dan tidak dapat disembuhkan yang dapat menimbulkan perasaan stres yang berlebih yang mengakibatkan rasa putus asa.

b) Efek afektif

Efek yang paling terlihat jelas dan mudah didapat adalah tekanan fisik dan emosional yang menyertai diagnosis diri. Efek lainnya yang timbul dari diagnosis diri adalah stress yang diakibatkan dari proses self-diagnose yang sangat berorientasi dengan masa depan.

c) Efek perilaku

Efek perilaku yang timbul ialah individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, efek perilaku diagnosis diri yang paling berbahaya dapat menggiring individu untuk melakukan kebiasaan yang tidak sehat. Hal tersebut dilakukan dianggap dapat mengurangi stres yang terjadi pada diri individu tersebut.

d) Efek Positif

Biasanya self-diagnose selalu dikaitkan dengan hal negatif, self-diagnose juga memiliki efek yang positif, self-diagnose dapat membantu individu untuk berempati dengan mereka yang menderita penyakit mental. Selain itu self-diagnose memiliki efek memprovokasi salah satu individu untuk mencari pertolongan medis.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan mengenai berbagai permasalahan pokok dari penelitian ini dan dikaitkan dengan jawaban dari informan terhadap pertanyaan yang diajukan dapat disimpulkan bahwa Media sosial sangat berkaitan erat dengan adanya perilaku self diagnostic atau diagnose yang bisa berdampak negatif pada seseorang karena akan menyebabkan tingkat kecemasan yang berlebih, dapat mengganggu mental seseorang, yang paling berakibat fatal bisa menyebabkan terjadinya depresi.

Perilaku ini di dasarkan pada diagnose pada diri tentang suatu penyakit tanpa melalui pemeriksaan dokter. Media sosial bisa menyediakan informasi yang bermanfaat dan juga ada yang kurang bermanfaat sehingga menimbulkan self diagnostic, karena informasi yang disajikan ada yang tidak dari sumber yang terpercaya. Efek dari self diagnose terbagi menjadi empat yaitu efek kognitif, efek afektif, efek perilaku dn efek positif.

DAFTAR PUSAKA

Moloeng, Lexy. J.2006. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Lestari, Diana Putri. 2019. Tingkat Kecerdasan Emosi Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif : Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*.
- Thaib, Eva Nauli. 2013. Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA Vol.XII, No.2 Februari 2013*
- Akbar, M. F. (2019). Analisis Pasien Self-Diagnosis Berdasarkan Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. 3, 1–9.
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental The Phenomenon of Self-Diagnosis in the Era of the COVID-19 Pandemic and Its Impact on Mental Health. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 1–10.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27
- Eva, Meizara. (2022). Psikoedukasi Self Diagnose Kenali Gangguan Sebelum Menjudge Diri Sendiri. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 3 (1)
- Hannah, Siti. (2020). Integrasi Kegiatan Self- Diagnose Pada Pembelajaran Hukum Pascal Menggunakan Pendekatam STEM. *Jurnal Matematika, Sains dan Pembelajarannya*. Vol 06, No. 01