

GAMBARAN BIAS KOGNITIF PADA ADOLESCENCE YANG MELAKUKAN SELF DIAGNOSE TERHADAP PENYAKIT MENTAL

Briliani Putri Pijar Pratiwi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

SUBMISSION TRACK

Submitted : 30 Juni 2024
Accepted : 6 Juli 2024
Published : 7 Juli 2024

KEYWORDS

Adolescence, Bias Kognitif, Cyberchondria, Kecemasan, Self Diagnose

CORRESPONDENCE

Phone: +62 81382210683

E-mail: briliani.putri.pijar-2021@psikologi.unair.ac.id

A B S T R A C T

Bias kognitif pada remaja yang melakukan self-diagnosis terhadap gangguan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh media sosial dan internet. Jenis-jenis bias kognitif yang mempengaruhi keputusan mereka antara lain bias konfirmasi, heuristik ketersediaan, dan bias negatif. Dampak dari bias ini mencakup peningkatan kecemasan, penurunan harga diri, dan gangguan dalam hubungan sosial. Solusi yang direkomendasikan meliputi edukasi literasi kesehatan mental, peningkatan dukungan sosial, serta perbaikan layanan kesehatan mental yang ramah bagi remaja.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license

PENDAHULUAN

Fase remaja atau *adolescence* adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang umumnya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Steinberg (2017), Fase ini ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan seperti pertumbuhan tubuh yang cepat, perkembangan organ reproduksi, serta perubahan hormonal yang mempengaruhi emosi dan perilaku remaja. Secara sosial dan emosional, fase remaja seringkali diwarnai oleh eksplorasi identitas, eksperimen dalam berbagai peran sosial, dan meningkatnya keinginan untuk mandiri dari orang tua (Steinberg, 2017). Hal ini merupakan bagian dari proses menuju kemandirian dan penemuan diri yang penting dalam perkembangan individu. Namun, Steinberg juga mencatat bahwa remaja rentan terhadap tekanan dari teman sebaya, eksposur terhadap perilaku berisiko, dan kesulitan dalam mengatur emosi mereka sendiri. Secara psikologis, fase *adolescence* merupakan periode yang menantang karena remaja harus mengatasi tantangan-tantangan baru dalam menjalin hubungan sosial, menyesuaikan diri dengan perubahan yang cepat dalam lingkungan sosial dan pendidikan mereka, serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan yang kompleks dari berbagai sumber (Steinberg, 2017).

Dalam konteks Indonesia, prevalensi praktik *self-diagnosis*, khususnya terkait dengan kondisi kesehatan mental, menjadi sorotan yang signifikan. Literasi kesehatan mental yang baik tidak selalu mencegah individu, terutama remaja, untuk melakukan *self-diagnosis*. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa sekitar 58,1% remaja tergolong pada kategori kuat untuk melakukan *self-diagnosis* (Komala et al, 2023). Sementara itu, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat *self-diagnosis* pada rentang usia dewasa awal berada dalam kategori moderat, mencapai sebesar 77,3% (Rizkika et al, 2023). Penelitian dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mencatat bahwa sekitar 30% responden, terutama dari kalangan mahasiswa, melakukan *self-diagnosis* terhadap kondisi

kesehatan mental mereka selama pandemi COVID-19 (Maskanah, 2022). Studi lain dari Universitas Negeri Surabaya menemukan bahwa prevalensi self-diagnosis di kalangan mahasiswa mencapai 35%, dengan mayoritas kasus disebabkan oleh akses informasi yang tidak terverifikasi dari internet dan media sosial (Annury et al, 2021).

Praktik *self-diagnosis* sering kali dipicu oleh akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan yang memadai, pengetahuan yang kurang tentang gejala penyakit, dan kekhawatiran akan biaya perawatan yang tinggi (Saridewi & Rokhayani, 2020). Namun, melakukan *self-diagnosis* dapat mengakibatkan diagnosis yang tidak tepat dan berpotensi menunda atau bahkan mengabaikan perawatan yang sebenarnya diperlukan. Di sisi lain, mahasiswa psikologi, yang telah terpapar dengan teori-teori psikologi dalam lingkungan akademis, juga rentan terhadap praktik *self-diagnosis*. Penelitian menunjukkan bahwa faktor seperti berpikir skema berperan dalam self-diagnosis dan memiliki efek positif dan negatif yang dapat dikategorikan sebagai efek kognitif, afektif, dan perilaku (Ahmed & Samuel, 2017). Selain itu, paparan kuliah dan media populer, termasuk media sosial, juga mempengaruhi kecenderungan mahasiswa psikologi untuk melakukan *self-diagnosis* (Pradhana, 2022).

Self-diagnosis tidak hanya berdampak pada individu secara psikologis, tetapi juga dapat menyebabkan bias kognitif yang mempengaruhi penilaian dan keputusan mereka. Individu yang melakukan *self-diagnosis* cenderung mengalami bias konfirmasi, anchoring, dan eksese keyakinan, yang dapat mengarah pada kesalahan penilaian dan keputusan medis yang tidak tepat (Newman, 2023). Terkait dengan konsekuensi psikologis, praktik *self-diagnosis* juga dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan, terutama di kalangan mereka yang sering mencari informasi kesehatan secara online. Studi menunjukkan bahwa pencarian informasi medis di internet sering kali berhubungan dengan peningkatan kekhawatiran terhadap kesehatan (Muse et al, 2012). Selain itu, informasi yang tidak akurat atau tidak relevan dapat memperburuk kecemasan seseorang (White & Horvitz, 2009). Ini dapat berujung pada kondisi cyberchondria, yang dapat mengganggu kualitas hidup secara signifikan (Schenkel et al, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review atau kajian literatur yang berfokus pada analisis kritis terhadap studi-studi terdahulu terkait topik yang diteliti. Literature review dipilih sebagai metode penelitian karena relevansi dan kedalaman informasinya dalam memberikan pemahaman komprehensif mengenai praktik self-diagnosis pada remaja serta bias kognitif yang menyertainya. Pendekatan literature review dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola dan tren dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, sehingga dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pengaruh self-diagnosis terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. Banyaknya penelitian yang telah mengkaji berbagai aspek dari topik ini memungkinkan kajian literatur menyajikan sintesis yang lebih holistik dan terpadu dibandingkan dengan penelitian empiris yang mungkin terbatas pada data dari satu populasi atau konteks tertentu. Selain itu, melalui literature review, peneliti dapat mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur yang ada saat ini, yang penting untuk menentukan arah penelitian selanjutnya serta memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan pengetahuan di bidang ini. Metode ini juga memberikan efisiensi dalam hal sumber daya dan waktu, karena tidak memerlukan proses pengumpulan data primer yang seringkali memerlukan biaya dan waktu yang tidak sedikit. Literature review tidak hanya memberikan dasar yang kuat untuk memahami topik yang kompleks ini, tetapi juga membantu dalam merumuskan argumen yang didukung oleh bukti-bukti yang sudah mapan. Hal ini

menjadikan temuan penelitian lebih valid dan relevan untuk dijadikan acuan dalam praktik dan kebijakan terkait kesehatan mental remaja (*adolescence*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Penyebab Self-Diagnosis penyakit Mental pada Remaja

Kurangnya informasi yang akurat mengenai gangguan mental serta rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan remaja menjadi faktor utama yang mendorong mereka untuk melakukan diagnosis sendiri (Nurismawan et al., 2024). Fenomena ini sering kali terjadi akibat kurangnya pendidikan formal maupun informal tentang kesehatan mental di lingkungan sekolah dan masyarakat. Pengaruh media sosial turut memperburuk kondisi ini. Media sosial sering kali menyajikan informasi yang tidak terverifikasi secara medis mengenai gejala-gejala gangguan mental, yang dapat mengarahkan remaja untuk melakukan diagnosis sendiri tanpa berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental (Dzaky et al., 2021). Selain itu, stigmatisasi terhadap gangguan kesehatan mental juga dapat menyebabkan remaja merasa tidak nyaman untuk mencari bantuan dari profesional. Glorifikasi atau pengagungan gangguan mental di media sosial dapat memberikan kesan yang keliru kepada remaja bahwa memiliki gangguan mental adalah hal yang "trendy" atau "normal" (Aryandhini, 2022). Hal ini dapat mendorong mereka untuk mengidentifikasi diri mereka sendiri sebagai penderita gangguan mental hanya berdasarkan gejala yang mereka baca atau lihat, tanpa penilaian medis yang tepat.

Jenis-Jenis Bias Kognitif dalam Self-Diagnosis

Bias kognitif adalah kesalahan atau penyimpangan dalam proses berpikir yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan atau penilaian objektif seseorang. Menurut penelitian oleh Tversky dan Kahneman (1974), bias kognitif dapat terjadi karena adanya kecenderungan manusia untuk menggunakan aturan-aturan heuristik yang sederhana dalam pengambilan keputusan, yang kadang-kadang dapat menghasilkan kesimpulan yang tidak tepat atau tidak rasional. Contoh dari bias kognitif termasuk kecenderungan untuk memilih informasi yang memperkuat keyakinan yang sudah ada (*confirmation bias*) atau mengabaikan informasi yang tidak sesuai dengan keyakinan tersebut. Bias kognitif dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks kesehatan mental dan pengambilan keputusan medis. Dalam konteks self-diagnosis gangguan mental pada remaja di Indonesia, terdapat beberapa jenis bias kognitif yang dapat mempengaruhi penilaian mereka terhadap kondisi kesehatan mereka sendiri. Salah satu bias yang signifikan adalah *confirmation bias*, di mana remaja cenderung mencari atau menginterpretasikan informasi yang konsisten dengan keyakinan atau hipotesis awal mereka tentang kondisi mental mereka. Mereka mungkin lebih cenderung mengakui atau memperkuat gejala yang sesuai dengan diagnosis yang mereka duga, sementara mengabaikan atau mengurangi pentingnya gejala yang mungkin bertentangan dengan diagnosis tersebut (Nickerson, 1998). *Availability heuristic* juga berperan dalam self-diagnosis. Bias ini membuat seseorang menilai probabilitas atau kejadian berdasarkan seberapa mudahnya mereka mengingat atau mengakses informasi terkait. Remaja yang terpapar dengan cerita atau informasi tentang gangguan mental tertentu di media sosial atau internet mungkin cenderung merasa bahwa mereka juga memiliki kondisi tersebut, hanya karena informasi tersebut mudah diingat atau tersedia dalam lingkungan mereka, meskipun gejala yang mereka alami mungkin tidak cukup signifikan untuk memenuhi kriteria diagnosis yang valid (Tversky & Kahneman, 1974).

Selain *confirmation bias* dan *availability heuristic*, bias negatif juga dapat berperan signifikan. Nickerson (1998) menjelaskan bahwa bias negatif mengacu pada kecenderungan untuk lebih

memperhatikan atau memberi bobot lebih besar pada informasi yang negatif tentang diri sendiri, sehingga remaja mungkin cenderung melihat gejala-gejala yang sebenarnya tidak signifikan atau normal sebagai tanda-tanda gangguan mental yang serius. Terdapat juga *illusory correlation* juga dapat mempengaruhi *self-diagnosis* remaja. Tversky dan Kahneman (1974) menjelaskan bahwa bias ini terjadi ketika seseorang salah mengasosiasikan dua fenomena yang sebenarnya tidak berhubungan atau hanya terjadi secara kebetulan. Misalnya, remaja mungkin mengaitkan gejala-gejala fisik atau emosional tertentu dengan diagnosis gangguan mental tertentu tanpa bukti yang kuat.

Dampak Bias Kognitif terhadap Pengambilan Keputusan Kesehatan

Bias kognitif dapat berdampak signifikan pada pengambilan keputusan kesehatan individu. Salah satu contohnya adalah bias konfirmasi (*confirmation bias*), di mana individu cenderung mencari atau menginterpretasikan informasi yang konsisten dengan keyakinan atau hipotesis awal mereka tentang kondisi kesehatan mereka sendiri. Hal ini dapat mengarah pada penilaian yang tidak objektif terhadap gejala atau kondisi yang dialami, serta penolakan terhadap informasi yang mungkin bertentangan dengan keyakinan tersebut (West et al., 2012). Bias kognitif lainnya yang berdampak pada pengambilan keputusan kesehatan adalah bias jangkar (*anchoring bias*), di mana individu cenderung terlalu bergantung pada informasi awal atau titik acuan dalam proses pengambilan keputusan. Misalnya, dalam konteks kesehatan, individu mungkin terlalu mempercayai informasi atau diagnosis awal tanpa mempertimbangkan informasi tambahan yang mungkin berbeda atau lebih akurat (Jacowitz & Kahneman, 1995). Selain itu, bias pembingkai (*framing bias*) juga dapat mempengaruhi pengambilan keputusan kesehatan. Bias ini terjadi ketika cara informasi disajikan atau dibingkai mempengaruhi cara individu mengevaluasi risiko atau manfaat suatu keputusan kesehatan. Misalnya, risiko yang disajikan dalam bentuk positif atau negatif dapat mengubah persepsi individu terhadap keputusan yang sama (Levin et al., 1998). Dampak dari bias-bias ini adalah potensi untuk membuat keputusan kesehatan yang tidak optimal atau bahkan merugikan.

Konsekuensi Psikologis dari Self-Diagnosis pada Remaja

Self-diagnosis penyakit mental pada remaja dapat memiliki konsekuensi psikologis yang signifikan. Proses ini dapat memicu atau memperburuk kecemasan dan depresi pada remaja karena mereka mungkin merasa khawatir atau terbebani dengan diagnosis yang tidak disahkan secara profesional (Blom et al., 2015). Ketidakpastian yang muncul dari *self-diagnosis* dapat meningkatkan tingkat kecemasan, karena remaja cenderung mengkhawatirkan kemungkinan hasil yang buruk dari kondisi yang didiagnosis sendiri. *Self-diagnosis* juga dapat mempengaruhi harga diri remaja. Menurut penelitian oleh Lapsley (1993), harga diri remaja dapat terganggu ketika mereka menginternalisasi label atau stigma yang terkait dengan kondisi kesehatan mental yang mereka duga. Mereka mungkin merasa rendah diri atau merasa terisolasi karena menganggap diri mereka berbeda atau tidak normal. Dampak lain dari *self-diagnosis* adalah potensi untuk mengganggu hubungan sosial dan akademis remaja. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental atau percaya bahwa mereka memiliki gangguan mental cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat atau dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis mereka, karena fokus mereka teralihkan oleh kekhawatiran terkait kondisi yang didiagnosis sendiri (Brown, 2009).

Pengaruh Media Sosial dan Informasi Online terhadap Self-Diagnosis Remaja

Akses yang mudah terhadap informasi kesehatan melalui platform media sosial dan internet memungkinkan remaja untuk mencari gejala atau informasi tentang gangguan mental

tanpa pengawasan atau panduan profesional yang memadai (Griffiths et al., 2020). Kondisi ini dapat mempengaruhi cara remaja menafsirkan gejala yang mereka alami, yang mungkin menyebabkan mereka mengidentifikasi diri sebagai memiliki gangguan mental tanpa diagnosis yang akurat. Paparan terus-menerus terhadap cerita atau pengalaman orang lain tentang kesehatan mental di media sosial dapat mempengaruhi persepsi remaja terhadap normalitas gejala tertentu. Menurut Twenge (2017), penggunaan media sosial yang intens dapat memperburuk kecemasan dan depresi pada remaja dengan memperkuat perasaan tidak memadai atau rendah diri. Hal ini terjadi karena remaja mungkin membandingkan kehidupan dan kondisi mereka sendiri dengan apa yang diposting oleh orang lain secara selektif di media sosial.

Cyberchondria

Perilaku self-diagnosis yang berkelanjutan dan berlangsung dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan salah satu gangguan kompulsif, yaitu cyberchondria. Cyberchondria mengacu pada kecenderungan individu untuk mencari informasi kesehatan secara intensif melalui internet, yang kemudian dapat menyebabkan kecemasan berlebihan atau kekhawatiran bahwa mereka menderita penyakit serius. Menurut Starcevic (2017), cyberchondria dapat mengakibatkan individu terjatuh dalam siklus pencarian informasi yang tidak pernah berujung, di mana mereka terus-menerus mencari gejala dan mencocokkannya dengan penyakit-penyakit yang ditemukan di internet. Kondisi ini sering kali membuat individu merasa semakin khawatir dan cenderung memperparah gejala yang sebenarnya tidak berbahaya menjadi sesuatu yang tampak lebih serius. Dampak dari cyberchondria tidak hanya terbatas pada peningkatan tingkat kecemasan, tetapi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan umum individu serta hubungan mereka dengan tenaga kesehatan. Individu yang terjatuh dalam perilaku cyberchondria cenderung menghindari konsultasi profesional atau mencari bantuan medis yang sesuai, karena mereka percaya bahwa mereka telah memahami kondisi mereka sendiri berdasarkan informasi yang ditemukan di internet.

Peran Pendidikan dan Literasi Kesehatan Mental dalam Mengurangi Self-Diagnosis

Pendidikan literasi kesehatan mental memiliki peran yang sangat krusial dalam mengurangi praktik self-diagnosis penyakit mental di kalangan remaja. Literasi kesehatan mental membekali individu dengan pengetahuan yang akurat serta keterampilan untuk mengevaluasi informasi yang diperoleh, sehingga mereka mampu mengidentifikasi gejala yang sebenarnya dan memahami pentingnya konsultasi dengan profesional kesehatan mental yang terlatih. Pendidikan literasi kesehatan mental dapat meningkatkan pemahaman individu tentang gejala-gejala gangguan mental yang sesungguhnya dan menekankan pentingnya diagnosis yang tepat (Valimaki et al., 2017). Hal ini mengurangi kecenderungan untuk membuat diagnosis sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh dari internet atau sumber-sumber lain yang mungkin tidak dapat dipercaya. Selain itu, pendidikan literasi kesehatan mental juga mempromosikan sikap yang lebih kritis terhadap informasi yang diperoleh, sehingga individu lebih mampu memilah dan memilih informasi yang relevan dan terpercaya. Dengan demikian, pendidikan literasi kesehatan mental tidak hanya berfungsi untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis yang esensial dalam mengelola informasi kesehatan secara efektif dan akurat.

Strategi Pencegahan dan Penanganan Self-Diagnosis di Kalangan Remaja

Strategi pencegahan dapat meliputi pengembangan program-program pendidikan kesehatan mental di lingkungan sekolah yang berfokus pada mengajarkan remaja untuk mengenali gejala-gejala gangguan mental, mengetahui sumber-sumber informasi yang dapat

dipercaya, serta mengedukasi mereka tentang pentingnya konsultasi dengan profesional kesehatan mental untuk diagnosis yang akurat. Dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, remaja dapat lebih mampu mengelola kekhawatiran mereka tanpa terjatuh dalam praktik self-diagnosis yang tidak tepat. Dukungan sosial juga merupakan komponen kunci dalam strategi pencegahan. Memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas dapat membantu remaja mengurangi kecenderungan untuk mencari jawaban sendiri terhadap masalah kesehatan mental mereka (Fischer & Farina, 1995). Dukungan ini tidak hanya memberikan jaringan untuk berbagi pengalaman dan mencari saran, tetapi juga mengurangi isolasi sosial yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Selain itu, akses yang mudah dan terjangkau terhadap layanan kesehatan mental profesional sangat penting dalam strategi penanganan. Remaja harus diberikan akses yang tidak sulit untuk mendapatkan bantuan dari psikolog atau konselor yang terlatih ketika mereka mengalami kekhawatiran atau gejala yang mengganggu (Rickwood et al., 2007). Layanan ini harus ramah remaja dan menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental tanpa rasa takut atau stigmatisasi.

Self-diagnosis gangguan mental pada remaja di Indonesia merupakan isu yang memerlukan perhatian serius mengingat potensi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan psikososial remaja. Self-diagnosis yang tidak tepat berpotensi meningkatkan stigma internal, yang dapat menghambat perkembangan identitas diri remaja. Remaja rentan terhadap berbagai bias kognitif yang mempengaruhi penilaian dan keputusan mereka terkait kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong konsultasi dengan tenaga profesional yang kompeten. Praktik self-diagnosis umum dilakukan oleh remaja karena keterbatasan literasi kesehatan mental dan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai. Untuk mengantisipasi masalah ini, edukasi perlu dimulai sejak dini. Berbagai bias kognitif seperti konfirmasi, ketersediaan informasi, dan efek negativitas berpotensi mempengaruhi penilaian subjektif remaja terhadap gejala yang mereka alami. Ini menekankan perlunya pemahaman yang mendalam tentang proses berpikir remaja dalam konteks kesehatan mental. Self-diagnosis juga berisiko meningkatkan stigma internal, menurunkan harga diri, serta mengganggu hubungan sosial remaja. Untuk mencegah dampak negatif ini, dibutuhkan dukungan sosial yang kuat. Adanya akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan mental yang ramah remaja merupakan faktor lain yang memperkuat kecenderungan remaja melakukan self-diagnosis. Oleh karena itu, peningkatan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan remaja sangatlah penting. Pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam meningkatkan pemahaman, literasi, dan akses terhadap layanan kesehatan mental perlu diterapkan untuk mengurangi praktik self-diagnosis yang tidak tepat dan potensial merugikan bagi kesehatan remaja di Indonesia.

KESIMPULAN

Self-diagnosis tanpa verifikasi medis memiliki potensi dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan psikososial remaja. Faktor-faktor utama yang mempengaruhi praktik self-diagnosis ini antara lain rendahnya literasi kesehatan mental, pengaruh media sosial yang tidak terverifikasi, serta keterbatasan dalam layanan kesehatan yang ramah terhadap remaja. Dari tinjauan literatur yang ada, faktor penyebab praktik self-diagnosis ini meliputi kurangnya edukasi formal mengenai kesehatan mental, informasi yang diperoleh dari media sosial tanpa verifikasi, serta stigma terhadap gangguan mental. Remaja juga rentan terhadap berbagai bias kognitif yang dapat mempengaruhi penilaian mereka terhadap gejala yang mereka alami. Konsekuensi psikologis dari self-diagnosis yang tidak terverifikasi dapat mencakup peningkatan tingkat kecemasan, penurunan harga diri, serta kesulitan dalam berbagai aspek

sosial dan akademik. Paparan yang intens terhadap media sosial juga memperburuk praktik self-diagnosis ini. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental melalui program edukasi yang dimulai sejak dini, serta peningkatan ketersediaan layanan kesehatan yang dapat melayani remaja dengan baik, dianggap sebagai langkah yang krusial dalam mencegah dampak negatif yang diakibatkan oleh praktik self-diagnosis. Upaya ini harus dilakukan secara multidisiplin untuk meningkatkan kesehatan mental remaja secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A., Farida, L., & Astuti, T. D. (2014). Pengetahuan dan sikap masyarakat tentang gangguan kejiwaan di Kota Bandung. *Media Medika Indonesian*, 49(2). <https://doi.org/10.20884/1.mmi.2016.49.2.460>
- Abdillah, A., & Sunarti, E. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan self diagnose pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNAIR*, 2(2). <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-JPUNAIR220213163510.pdf>
- Afriani, R., Prihantoro, E., & Sulistyaningsih, D. (2020). Hubungan antara bias kognitif dengan perilaku self diagnose pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Walisongo*, 8(1), 119-134. <https://doi.org/10.21580/jpaw.v8i1.5039>
- Alvara Research. (2017). Riset kesehatan masyarakat Indonesia. Alvara Research Institute.
- Aryandhini, M. N. S. (2022). Analisis Wacana Kritis dalam Kolom Opini IDNTIMES 'Kesehatan Mental: Stigma, Glorifikasi, Self Diagnosis'. *Nuansa Indonesia*, 24(1), 33-43.
- Dzaky, A., Kamil, M. S., & Aranya, S. (2021). Perancangan Kampanye Sosial Bahaya Self-Diagnosis pada Kesehatan Mental. Doctoral dissertation, Program Studi Desain Grafis, Universitas Widyatama.
- Eastin, M. S., & Guinsler, N. M. (2006). Worried and wired: Effects of health anxiety on information-seeking and health care utilization behaviors. *CyberPsychology & Behavior*, 9(4), 494-498.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*.
- Fugelsang, J. A., & Dunbar, K. N. (2005). Brain-based mechanisms of insight. In R. J. Sternberg & J. E. Davidson (Eds.), *The Nature of Insight* (pp. 336–355). MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/689.003.0026>
- Haichun, S. (2018). A review on cognitive biases. *Open Journal of Social Sciences*, 6(5), 94-114. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.65007>
- Herawati, A., Dewi, N. M., & Munawaroh, H. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan self-efficacy terhadap perilaku self diagnosis pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), 115-121. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.2.574>
- Jacowitz, K. E., & Kahneman, D. (1995). Measures of anchoring in estimation tasks. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(11), 1161-1166.
- Kemendes RI. (2014). Laporan Riset Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Levin, I. P., Schneider, S. L., & Gaeth, G. J. (1998). All frames are not created equal: A typology and critical analysis of framing effects. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76(2), 149-188.
- Maftai, A., Holman, A. C. (2020). Cyberchondria During the Coronavirus Pandemic: The Effects of Neuroticism and Optimism. *Frontiers in Psychology*, 11, 567345.
- Muse, K., McManus, F., Leung, C., Meghreblian, B., & Williams, J. M. G. (2012).

Cyberchondria: Fact or fiction? A preliminary examination of the relationship between health anxiety and seeking health information on the Internet. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 189-196.

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175-220.

Nurismawan, A. S., Lestary, Y. D., Purwoko, B., Alfaried, H. Z., & Nafisah, K. (2024). "Unraveling the dangers of mental health self-diagnosis: a study on the phenomenon of adolescent self-diagnosis in junior high schools." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 31-38.

Pronin, E., Lin, D. Y., & Ross, L. (2002). The bias blind spot: Perceptions of bias in self versus others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 369-381. <https://doi.org/10.1177/0146167202286008>

Rusli, A. F., Ikhsan, J., & Sari, I. P. (2020). Perilaku self diagnose pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Psychologica*, 3(1), 42-54. <https://doi.org/10.29244/jpsychol.3.1.42-54>

Rusli, R. F., Wibowo, A., & Susanto, J. (2020). Self-diagnosis mental health among university students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(2), 150-157. <https://doi.org/10.12928/jehcop.v9i2.18778>

Saridewi, N. L., & Rokhayani, D. A. (2020). Perilaku self diagnose pada remaja. *JKS*, 15(1), 90-99. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2020.15.1.1010>

Saridewi, N. L., & Rokhayani, D. A. (2020). Perilaku self diagnose pada remaja. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(1), 90-99. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2020.15.1.1010>

Schenkel, S. K., Jungmann, S. M., Gropalis, M., Witthöft, M. (2021). Conceptualizations of Cyberchondria and Relations to the Anxiety Spectrum: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11), e27835.

Steinberg, L., Icenogle, G., Shulman, E. P., Breiner, K., Chein, J., Bacchini, D., ... & Takash, H. M. (2018). Around the world, adolescence is a time of heightened sensation seeking and immature self-regulation. *Developmental Science*, 21(2), e12532.

Starcevic, V. (2017). Cyberchondria: challenges of problematic online searches for health-related information. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(3), 129-133.

Susilowati, M., Handaru, U., & Sulaiman, A. D. (2019). Hubungan antara self-efficacy dengan perilaku self-diagnose. *Jurnal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*, 7(1). <https://doi.org/10.31101/jupgrians.d4403b9d>

Sulistiyani, N., Hamidah, H., & Fatmawati, F. (2021). Self-diagnosis psychological problems among adolescents. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 103-110. <https://doi.org/10.12928/jehcop.v10i2.25902>

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases: Biases in judgments reveal some heuristics of thinking under uncertainty. *Science*, 185(4157), 1124-1131.

Vismara, M., Caricasole, V., Varinelli, A., Fineberg, N. A. (2020). Mental Health in a Digital World. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), e17835.

Wijayanti, A. K., Rosyidawati, F., & Lestari, E. (2020). Self-care behavior dan self-diagnose pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 144-152. <https://dx.doi.org/10.22219%2Fjpsy.v4i2.119>