

**DAMPAK PERILAKU *SELF-DIAGNOSIS* PADA KONDISI
PSIKOLOGIS REMAJA AKHIR**

TUGAS AKHIR



**OLEH:
AGUSTINA PANDANI
NIM: 200100213**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA
YOGYAKARTA
2024**

DAMPAK PERILAKU *SELF-DIAGNOSE* PADA KONDISI PSIKOLOGIS REMAJA AKHIR

Agustina Pandani

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

agustinapandani33@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi remaja akhir dalam melakukan *self-diagnosis* dan dampak perilaku *self-diagnosis* pada kondisi psikologis remaja akhir. Peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur dan observasi tidak terstruktur sebagai metode pengumpulan data, kemudian partisipan penelitian dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, dimana penelitian ini melibatkan 6 remaja akhir berusia 19-21 tahun. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis* yang terdiri dari koleksi data (mengumpulkan data dan membuat transkrip wawancara), kemudian peneliti kembali mendengarkan rekaman wawancara dan membaca ulang transkrip wawancara yang sudah dibuat untuk menguji validitas data.

Berdasarkan temuan dari keenam partisipan penelitian diketahui bahwa perilaku *self-diagnosis* dapat terjadi karena faktor internal (rasa penasaran/keingintahuan yang tinggi, pengalaman, motivasi, serta tingkat pengetahuan individu baik secara kognitif, afektif, maupun behavioral) dan eksternal (adanya kesesuaian informasi yang telah diperoleh melalui internet atau media sosial dengan kondisi partisipan, lingkungan keluarga, pertemanan, masyarakat, pendidikan, kemajuan teknologi, dan pesatnya arus informasi melalui internet atau media sosial, serta kurangnya akses ke pihak profesional). Adapun dampak dari perilaku *self-diagnosis* pada kondisi psikologis remaja akhir yaitu individu jadi sulit beraktivitas secara normal, sulit tidur, sulit bersosialisasi, sulit mengontrol emosi, rentan terhadap stres seperti cemas atau khawatir berlebih, menjadi pribadi yang lebih tertutup, mudah tersinggung atau sensitif, menimbulkan perasaan takut dan tidak nyaman, berusaha untuk menyakiti diri sendiri (mencabut rambut, memukul dada, malas makan), serta kehilangan banyak waktu untuk mengerjakan sesuatu, meskipun demikian perilaku *self-diagnosis* dapat meningkatkan rasa kepedulian individu dan dapat membantu individu dalam mengerjakan tugas, serta dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan atau pendeteksian sejak dini.

Kata Kunci : Dampak, Perilaku, Self-diagnosis, Kondisi Psikologis, Remaja Akhir

IMPACT OF SELF-DIAGNOSE BEHAVIOR ON THE PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF LATE ADOLESCENTS

Agustina Pandani

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

agustinapandani33@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the motivation of late adolescents in carrying out self-diagnosis and the impact of self-diagnosis behavior on the psychological conditions of late adolescents. Researchers used semi-structured interviews and unstructured observations as data collection methods, then research participants were selected using a purposive sampling method, where this research involved 6 late adolescents aged 19-21 years. The data analysis technique in this research is Interpretative Phenomenological Analysis which consists of data collection (collecting data and making interview transcripts), then the researcher listens to the interview recording again and re-reads the interview transcript that has been made to test the validity of the data.

Based on the findings of the six research participants, it is known that self-diagnosis behavior can occur due to internal factors (high curiosity, experience, motivation, and the individual's level of knowledge both cognitively, affectively and behaviorally) and external factors (the suitability of the information that has been provided). obtained via the internet or social media due to participant conditions, family environment, friendships, society, education, technological advances, and the rapid flow of information via the internet or social media, as well as lack of access to professionals). The impact of self-diagnosing behavior on the psychological condition of late adolescents is that individuals have difficulty carrying out normal activities, have difficulty sleeping, have difficulty socializing, have difficulty controlling emotions, are vulnerable to stress such as being anxious or worried excessively, become more introverted, easily obedient or sensitive, causes feelings of fear and discomfort, tries to hurt oneself (pulling out hair, hitting the chest, being lazy about eating), and losing a lot of time to do things, however, self-diagnosis behavior can increase the individual's sense of concern and can help the individual in carrying out tasks, and can be used as an effort to prevent or detect early.

Keyword : *Impact, Self-diagnosis, Behaviour, Psychological Conditions, Late Adolescents*

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku *Self-Diagnosis*

1. Definisi *Self-Diagnosis*

Self-diagnosis merupakan suatu tindakan pengamatan yang dilakukan oleh individu terhadap gejala penyakit atau gangguan kesehatan yang dirasakan secara mandiri oleh individu, kemudian individu tersebut melakukan identifikasi hanya dengan berdasarkan gejala penyakit yang dirasakan tanpa bantuan tenaga medis maupun konsultasi medis (Ahmed dan Samuel, 2017). Handayani dkk. (2022) menjelaskan bahwa *self-diagnosis* merupakan suatu upaya penilaian yang dilakukan secara mandiri tanpa bantuan dari tenaga profesional, seperti halnya Guru BK, konselor, maupun psikiater. Selain itu, *self-diagnosis* juga merupakan hal yang kompleks dan sulit, sehingga dalam melakukan diagnosis sangat dibutuhkan ketelitian guna untuk mengidentifikasi suatu gangguan yang dialami oleh individu. Adapun individu yang dapat mengalami gejala gangguan psikologis adalah individu yang lebih suka mendiagnosis dirinya sendiri.

Menurut Harimurti (2021) *self-diagnosis* merupakan suatu proses yang dilakukan untuk mendiagnosis diri sendiri dan dapat menimbulkan masalah, baik itu hal yang berkaitan dengan penyakit fisik maupun persoalan psikologisnya. Pasaribu dkk. (2018)

menjelaskan bahwa *self-diagnosis* merupakan suatu proses diagnosa yang dilakukan oleh individu terhadap kondisi yang sedang dialaminya sehingga individu diharapkan mampu mengambil keputusan dengan mempertimbangkan kelemahan dan kelebihanannya. Selain itu, *self-diagnosis* merupakan penentuan jenis konflik dengan mencari tahu latar belakang dari faktor penyebab, serta menganalisis gejala apa saja yang tampak. *Self-diagnosis* juga merupakan suatu proses dalam mendiagnosa atau mengidentifikasi suatu kondisi yang sedang dialami oleh individu itu diri sendiri sehingga dengan melakukan analisis pribadi, individu tersebut dapat mengetahui capaian dari tujuannya. Menurut Safadi dan Saadi (2019) *self-diagnosis* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mendiagnosa solusi dari suatu permasalahan yang telah diselesaikan secara mandiri.

Menurut Japp dkk. (2019) *self-diagnosis* dapat menyebabkan individu menunda untuk mencari bantuan dari pihak profesional karena individu tidak mengetahui makna dari suatu gejala, dalam artian individu tersebut tidak ingin mempertimbangkan kemungkinan adanya penyakit serius. Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam menangani individu tersebut yaitu dengan memberikan kesempatan kepada individu untuk menyatakan keluhannya secara terbuka, kemudian menghargai setiap kekhawatiran yang diungkapkan oleh individu tersebut. Menurut Yolanda dkk. (2022) *self-diagnosis* dapat terjadi karena adanya rasa takut berlebih yang dialami oleh individu, dimana

ketakutan tersebut berasal dari ketidaktahuan individu terhadap riwayat penyakit yang dialaminya. Selain itu juga karena individu tersebut takut jika hasil diagnosisnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam artian takut didiagnosis suatu penyakit yang tidak diinginkannya sehingga individu tidak mau untuk memeriksakan diri secara langsung kepada tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater, maupun ke fasilitas kesehatan.

Menurut Maskanah (2022), *self-diagnosis* didefinisikan sebagai suatu upaya dalam melakukan proses diagnosa secara mandiri terkait dengan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis yang sedang dialami oleh individu, kemudian sebagian besar individu melihat referensi dari media sosial seperti Google untuk melakukan *self-diagnosis* sehingga dengan adanya kemudahan dalam mengakses internet tersebut membuat individu dapat dengan mudah mencari atau memperoleh informasi terkait kondisi psikologisnya, serta individu juga dapat dengan mudah menyamakan gejala yang sedang dialami dengan sumber referensi yang dibaca. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aboueid dkk. (2021) dimana yang menjadi faktor pendukung atau hambatan untuk individu melakukan proses *self-diagnosis* diantaranya yaitu akses internet, literasi kesehatan, kepercayaan terhadap suatu *platform*, literasi teknologi, serta usia.

Aboueid dkk. (2021) menjelaskan bahwa melalui adanya kemudahan dalam mengakses internet, literasi teknologi tinggi, dan kepercayaan terhadap suatu *platform* akan membuat individu tertarik untuk memakai *platform* yang ada tersebut sebagai alat pemeriksaan gejala yang sedang dialami, sedangkan literasi kesehatan yang rendah akan dianggap sebagai pendorong sekaligus penghalang untuk menggunakan pemeriksa gejala. Selain itu individu dengan literasi kesehatan yang rendah akan cenderung untuk menggunakan internet atau media sosial sebagai alat pemeriksaan gejala karena kurangnya rasa kritis terhadap informasi yang diperoleh, sedangkan yang lain menganggap literasi kesehatan yang rendah sebagai penghalang karena ketidakmampuan untuk memahami dan memasukkan gejala ke dalam *platform*.

Menurut Maita dkk. (2020) informasi yang diperoleh individu melalui internet atau media sosial dapat memengaruhi tingkat keakuratan hasil dari *self-diagnosis*, namun hal tersebut dapat berguna sebagai alat perawatan medis dalam kehidupan sehari-hari. Safadi dan Saadi (2019) menemukan bahwa aktivitas *self-diagnosis* efektif dalam meningkatkan penguasaan konsep dan prestasi belajar karena kegiatan *self-diagnosis* akan menuntut individu untuk terlibat langsung dalam memecahkan permasalahan yang ada melalui langkah-langkah yang sistematis.

Virden dan Flint (2019) menjelaskan bahwa dengan melakukan *self-diagnosis* dapat menentukan tahapan individu selanjutnya dalam melakukan intervensi karena langkah pertama dalam mengatasi masalah yaitu dengan mendefinisikan apa yang sedang dialami oleh individu sehingga individu harus berhati-hati dalam melakukan pendefinisian terhadap apa yang sedang dialaminya agar intervensi yang akan dilakukan dapat sesuai dan akurat. Selain itu intervensi bisa saja gagal total jika individu mengatasi masalahnya dengan cara yang salah. Adapun ciri-ciri dari *self-diagnosis* yaitu ketika individu berusaha untuk mencari informasi terkait gejala yang sedang dirasakan atau dialami, kemudian individu mempercayai informasi yang ditemukan tersebut dengan begitu saja. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pemahaman yang tuntas akan kondisi psikologis sehingga secara tidak sadar individu dapat mengalami gangguan psikologis yang serius akibat dari kurangnya informasi yang didapatkan, serta akibat dari melakukan *self-diagnosis*. Selain itu dengan adanya *self-diagnosis* juga dapat semakin memperburuk keadaan atau kondisi kesehatan fisik maupun keadaan psikologis individu.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-diagnosis* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mendiagnosis atau memutuskan bahwa individu tersebut mengidap suatu penyakit tertentu berdasarkan informasi yang diketahui atau pengetahuan yang didapat melalui internet (media sosial) dengan

apa yang dirasakan atau dialaminya, dimana hal tersebut merujuk pada teori utama yang digunakan oleh peneliti yaitu teori dari Ahmed dan Samuel (2017), serta yang didukung oleh teori Annury dkk. (2022), dan Maskanah (2022), serta beberapa teori pendukung lainnya seperti yang sudah peneliti uraikan pada bagian definisi *self-diagnosis*. Dimana teori utama dan teori pendukung tersebut saling berkaitan sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk membantu peneliti dalam menjawab fokus atau tujuan dari penelitian ini. Adapun salah satu pemicu utama individu melakukan *self-diagnosis* yaitu karena adanya kemudahan dalam mengakses internet sehingga membuat individu dapat dengan mudah mencari atau memperoleh berbagai informasi khususnya terkait kondisi psikologis, kemudian individu tersebut dapat menyamakan gejala yang sedang dialaminya dengan sumber referensi yang dibaca. Selain itu, *self-diagnosis* juga dapat terjadi pada individu yang kurang memahami akan kondisi psikologisnya secara tuntas, kemudian *self-diagnosis* dapat terjadi karena adanya rasa takut berlebih yang dialami oleh remaja, dimana ketakutan tersebut berasal dari ketidaktahuan remaja terhadap riwayat penyakit yang dialaminya. Ciri-ciri *self-diagnosis* yaitu ketika individu berusaha untuk mencari informasi terkait kondisi psikologis yang sedang dirasakan atau dialami melalui berbagai sumber internet atau media sosial, kemudian individu tersebut dapat dengan mudah mempercayai informasi yang telah ditemukannya dengan begitu saja tanpa mempertimbangkan keaslian datanya

sehingga secara tidak sadar individu tersebut bisa saja mengalami gangguan psikologis yang serius akibat dari informasi yang tidak valid, serta akibat dari melakukan tindakan *self-diagnosis* sehingga dapat semakin memperburuk keadaan atau kondisi kesehatan fisik maupun kondisi psikologis individu yang melakukan hal tersebut.

2. Aspek *Self-Diagnosis*

Menurut Ahmed dan Samuel (2017), terdapat empat aspek dalam *self-diagnosis*, diantaranya yaitu sebagai berikut:

- a. Aspek kognitif. *Self-diagnosis* terhadap aspek kognitif membuat individu kebingungan mengenai penyakit yang diderita. Selain itu, aspek kognitif dapat memunculkan persepsi diri mengenai kelainan. Contohnya yaitu apabila individu menganggap dirinya tidak normal atau bahkan menderita penyakit serius yang membuat dirinya mengalami berbagai kesulitan hingga merasa putus asa.
- b. Aspek afektif. *Self-diagnosis* terhadap aspek afektif menyebabkan individu mengalami tekanan, baik secara fisik maupun emosional. Individu meyakini tantangan yang akan dihadapi di masa depan, termasuk prospek akademik dan kegiatan yang biasa dilakukannya dulu tidak akan lagi berjalan dengan baik di masa depan.
- c. Aspek *behavioral*, perilaku yang umumnya akan menimbulkan maladaptasi sosial.
- d. Aspek positif. *Self-diagnosis* bukan hanya dikaitkan dengan hal yang negatif saja. Di sisi lain, individu juga bisa mendapatkan

manfaat tertentu dari *self-diagnosis*, serta dapat memberikan motivasi bagi individu untuk membandingkan gejala dan resiko yang dideritanya dengan individu lainnya. Hal ini menjadi salah satu cara belajar yang ampuh dan dapat dengan mudah tersimpan di memori individu. Hasil lain dari melakukan *self-diagnosis* yaitu dapat membuat individu lebih berempati satu sama lain sehingga individu dapat saling memberikan semangat (dukungan).

Menurut Maskanah (2022), secara garis besar *self-diagnosis* terdiri dari tiga aspek diantaranya yaitu aspek fisik, mental, dan kehidupan sosial. Menurut Virden dan Flint (2019), terdapat beberapa aspek yang harus dipahami terlebih dahulu sebelum melakukan wawancara terhadap pelaku *self-diagnosis*, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Aspek permulaan durasi (seperti halnya berapa lama individu tersebut sudah melakukan *self-diagnosis*).
2. Aspek perjalanan (seperti halnya apa saja yang terjadi/apa saja yang individu alami selama melakukan proses *self-diagnosis*).
3. Aspek tingkat keparahan (seperti halnya dampak negatif yang dirasakan).
4. Aspek pemicu stres (seperti halnya faktor yang menyebabkan individu melakukan *self-diagnosis*).

Berdasarkan berbagai aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-diagnosis* terdiri dari aspek kognitif, afektif, behavioral, positif, fisik, mental, dan kehidupan sosial. Selain itu, adapun aspek yang harus

dipahami oleh peneliti sebelum melakukan wawancara terhadap pelaku *self-diagnosis* diantaranya yaitu aspek permulaan durasi, perjalanan, tingkat keparahan, dan aspek pemicu stres. Adapun aspek utama yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Ahmed dan Samuel (2017), diantaranya yaitu aspek kognitif, afektif, behavioral, dan positif, sehingga keempat aspek tersebut akan peneliti jadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini, sedangkan aspek fisik, mental, kehidupan sosial, permulaan durasi, perjalanan, tingkat keparahan, dan pemicu stres akan peneliti jadikan sebagai aspek pendukung dalam pembuatan alat ukur.

3. Faktor yang Memengaruhi *Self-Diagnosis*

Menurut Ahmed dan Samuel (2017) terdapat beberapa faktor *self-diagnosis*, diantaranya yaitu faktor distal (faktor intrinsik) dan faktor proksimal (faktor ekstrinsik). Faktor distal (faktor intrinsik) merupakan faktor yang berasal dari pengalaman sebelumnya, sedangkan faktor proksimal (faktor ekstrinsik) merupakan faktor yang berasal dari pengetahuan klinis.

Menurut Green (dalam Notoatmodjo, 2014) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-diagnosis* diantaranya yaitu *predisposing factor* (faktor predisposisi), *enabling factor* (faktor yang memungkinkan), dan *reinforcing factor* (faktor penguat). Faktor predisposisi adalah faktor yang terbentuk dari pengetahuan dan sikap mengenai kesehatan dan penyakit yang dimiliki oleh individu.

kemudian *enabling factor* (faktor yang memungkinkan) adalah faktor yang terbentuk dari sebuah akses terhadap informasi maupun layanan–layanan di bidang kesehatan, sedangkan faktor penguat terbentuk karena referensi dari perilaku masyarakat.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-diagnosis* dipengaruhi oleh faktor distal (intrinsik), dan faktor proksimal (ekstrinsik), selain itu juga dipengaruhi oleh faktor predisposisi (faktor yang terbentuk dari pengetahuan dan sikap), faktor yang memungkinkan (faktor yang terbentuk dari sebuah akses terhadap informasi maupun layanan–layanan di bidang kesehatan), faktor penguat (faktor yang terbentuk dari referensi perilaku masyarakat), serta faktor pengetahuan (mengenai kesehatan dan penyakit yang dimiliki oleh individu).

B. Kondisi Psikologis Remaja Akhir

Menurut Hurlock (Mentari & Irhandayaningsih, 2019), remaja dalam bahasa Latin disebut “*adolescence*” yang berarti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Istilah *adolescence* sendiri memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut Sarwono (dalam Mentari & Irhandayaningsih, 2019), remaja merupakan masa transisi antara masa kanak–kanak menuju masa dewasa. Menurut Monks dkk. (dalam Mentari & Irhandayaningsih, 2019) batasan usia remaja adalah antara usia 12 tahun hingga usia 21 tahun. Menurut Mappiare (dalam Mentari & Irhandayaningsih, 2019), masa remaja berlangsung antara umur

12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria, sehingga pada masa ini remaja diharap dapat menemukan siapa dirinya dan bagaimana tujuan hidupnya. Garrison (dalam Mentari & Irhandayaningsih, 2019) menyatakan bahwa terdapat tujuh kebutuhan khas remaja yaitu kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan keikutsertaan dan diterima oleh kelompok, kebutuhan untuk berdiri sendiri sejak masa remaja awal, kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan untuk mendapat pengakuan dari individu lain, kebutuhan untuk dihargai, serta kebutuhan untuk memperoleh falsafah hidup yang utuh.

Gainau (2021) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana masa remaja berlangsung mulai dari umur 15/16 hingga 21 tahun. Selain itu masa remaja merupakan suatu masa dimana individu membutuhkan pengakuan akan kemampuannya dari individu yang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Maslow (dalam Gainau, 2021) yang menjelaskan bahwa individu memiliki beberapa kebutuhan dasar diantaranya yaitu kebutuhan akan penghargaan dan pengakuan dirinya sehingga orang tua, sekolah, dan masyarakat berperan sangat penting dalam membantu meningkatkan harga diri dan pengakuan akan kemampuannya itu. Masa remaja merupakan suatu periode perubahan yang sangat signifikan, baik itu perubahan dalam bentuk fisik maupun sikap, dan perilakunya. Menurut Kaplan dan Sadock (dalam Gainau, 2016) remaja sendiri terdiri dari 3 fase diantaranya yaitu fase remaja awal yang berkisar dari rentang usia 11-14 tahun, kemudian fase berikutnya adalah fase remaja

madya yang berkisar dari rentang usia 14-17 tahun, dan fase yang ketiga adalah fase remaja akhir yang berkisar dari rentang usia 17-21 tahun.

Piaget (Mentari & Irhandayaningsih, 2019) menjelaskan bahwa secara psikologis, remaja akhir adalah usia dimana ketika individu telah terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, dan juga merupakan usia saat anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat individu yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar. Masa remaja sering kali dikenal sebagai proses mencari jati diri, dimana individu yang memasuki usia remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal yang diminatinya, baik itu dalam hal positif maupun dalam hal negatif. Hal tersebut diwujudkan dengan cara membaca, menulis, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, akan tetapi rasa ingin tahu setiap individu remaja berbeda-beda. Adapun salah satu penyebab dari perbedaan kebutuhan pada remaja adalah perbedaan gender.

Alzaeem dkk. (dalam Wahyuni & Bariyah, 2019) menjelaskan bahwa secara interpersonal, remaja akhir dengan kondisi psikologis yang bermasalah cenderung memiliki masalah secara emosional maupun perilaku dalam bentuk perilaku disruptif, mengganggu, dan perilaku berbahaya lainnya, bahkan yang lebih ekstrim adalah perilaku menyakiti diri sendiri maupun individu lain, sehingga kondisi tersebut dapat mengganggu hubungan remaja dengan individu lainnya menjadi kurang harmonis. Meskipun pada tahap perkembangan remaja akhir sudah relatif lebih stabil secara psikologis apabila dibandingkan usia sebelumnya yaitu remaja awal, akan tetapi remaja

akhir masih mengalami kondisi ketidakstabilan emosi akibat proses pencarian identitas diri yang belum selesai, sehingga hal tersebut dapat menjadi faktor yang berisiko bagi kondisi psikologisnya.

Proses perkembangan remaja tidak selalu berlangsung dengan mulus karena dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang menghambat perkembangan remaja seperti hambatan psikis dan fisik remaja, serta pengaruh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Hal ini sejalan dengan Strauch (Gainau, 2021) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan antara neuron-neuron aktif di dalam otak remaja akhir akibat dari adanya perkembangan yang cepat sehingga dapat memengaruhi sisi emosi dan kemampuan psikologisnya. Perkembangan fisik yang dialami oleh remaja juga dapat memengaruhi perilaku remaja sehingga remaja seringkali tampil ceroboh (*clumsy*). Selain itu, remaja dapat menyelesaikan berbagai tugas remaja melalui kemampuan logika berpikir dan berkembang yang baik, akan tetapi karena berhubung remaja masih kurang berpengalaman, dan emosi remaja juga belum stabil, sehingga membuat remaja tersebut memiliki karakteristik perilaku yang sulit untuk dikontrol dan cenderung mengambil keputusan yang kurang tepat.

Sebagai remaja yang sedang mengalami proses perkembangan menuju ke arah kematangan atau kemandirian, remaja sangat memerlukan bimbingan dari berbagai pihak karena remaja kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri maupun lingkungannya, dan juga pengalaman dalam

menentukan arah lingkungannya. Gainau (2021) menjelaskan bahwa remaja memiliki ciri khas sebagai berikut:

- a. sudah mulai menampakkan dirinya mampu dan bisa menerima kondisi fisiknya;
- b. mulai dapat menikmati kebebasan emosionalnya;
- c. mulai mampu bergaul;
- d. sudah menemukan identitas dirinya;
- e. mulai memperkuat penguasaan diri dan menyesuaikan perilakunya dengan norma-norma keluarga dan kemasyarakatan;
- f. mulai perlahan-lahan meninggalkan reaksi kekanak-kanakan.

Gainau (2021) juga menjelaskan bahwa remaja memiliki beberapa fase, diantaranya yaitu sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode peralihan

Hal ini berarti bahwa apa yang telah terjadi di masa remaja sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi di masa sekarang, dan masa yang akan datang.

- b. Masa remaja sebagai perubahan

1. Tingginya intensitas emosi remaja tergantung pada tingkat perubahan fisik dan kondisi psikologisnya.
2. Adanya perubahan yang terjadi pada tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok remaja baik itu di sekolah maupun di luar sekolah dapat menimbulkan masalah baru.

3. Jika minat dan perilaku remaja berubah, maka nilai-nilai yang ada di dalam diri remaja juga ikut berubah, sehingga segala sesuatu yang dianggap penting pada masa kanak-kanak, berubah menjadi tidak penting lagi.
4. Sebagian besar remaja bersikap ambivalen dan menuntut kebebasan, akan tetapi remaja seringkali takut untuk bertanggung jawab akan konsekuensi yang diterimanya dan sebagian remaja juga meragukan kemampuannya untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

c. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah yang terjadi pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi, baik oleh laki-laki maupun perempuan karena masa remaja mempunyai masalahnya tersendiri. Remaja biasanya cenderung memilih suatu kebiasaan yang justru semakin memperburuk kondisi atau keadaannya, bahkan terkadang remaja tidak percaya pada bantuan pihak lain.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa remaja awal, penyesuaian dengan kelompok sebaya masih tetap dianggap penting baik itu bagi anak laki-laki maupun perempuan sehingga secara perlahan remaja mulai mengharapkan identitas diri yang baru dan remaja juga merasa tidak puas, dalam artian remaja ingin berbeda dari yang lain atau berbeda dalam segala hal. Adapun upaya yang dilakukan oleh remaja dalam mencari identitas diri yaitu dengan berusaha untuk menjelaskan tentang siapa dirinya, apa

perannya di dalam masyarakat, dan apakah remaja termasuk anak atau dewasa.

e. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan Ketakutan

Adanya stereotip budaya tentang remaja yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung berperilaku merusak, sehingga individu yang dewasa diharapkan dapat membimbing dan mengawasi kehidupan remaja.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja melihat dirinya sendiri dan individu yang lain bukan tentang sebagaimana adanya melainkan tentang sebagaimana yang diinginkannya. Terlebih lagi dalam hal harapan dan cita-cita. Remaja memiliki harapan dan cita-cita yang tidak *realistic*, bahkan tidak hanya bagi dirinya sendiri akan tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, sehingga remaja memiliki emosi yang tidak stabil, dan hal tersebut merupakan ciri dari masa remaja awal.

g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Pada masa ini, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip budaya yang sudah belasan tahun memberikan kesan bahwa remaja hampir memasuki usia dewasa. Meskipun remaja sudah mulai berpakaian dan bertindak seperti individu yang dewasa, namun hal tersebut masih dirasa belum cukup, sehingga remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Menurut Hurlock (dalam Gainau, 2021) terdapat beberapa tugas perkembangan remaja, diantaranya yaitu:

1. mampu menerima keadaan fisiknya.
2. mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. mampu membina hubungan yang baik dengan anggota kelompok yang berlawanan jenis. mampu mencapai kemandirian emosional.
4. mampu mencapai kemandirian ekonomi.mulai mengembangkan
5. konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan remaja dalam melakukan peran sebagai anggota masyarakat.

Hurlock (dalam Gainau, 2021) menjelaskan bahwa masa remaja memiliki empat perubahan yang bersifat universal, diantaranya yaitu:

1. Meningkatnya emosi, dimana hal ini tergantung pada intensitas perubahan fisik, dan psikologis yang terjadi.
2. Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial pada remaja dapat menimbulkan masalah baru sehingga selama masa ini remaja merasa terbebani oleh berbagai masalah.
3. Adanya perubahan minat dan perilaku yang dialami oleh remaja sehingga nilai-nilai yang ada di dalam diri remaja tersebut juga ikut berubah. Sebagian besar remaja akan bersikap ambivalensi terhadap setiap perubahan, kemudian remaja menuntut kebebasan, akan tetapi sering takut untuk bertanggung jawab dan meragukan kemampuan remaja dalam melaksanakan tanggung jawab tersebut.

4. Adapun minat yang dianggap penting dan paling universal dari masa remaja yaitu minat rekreasi, minat pribadi dan sosial, minat terhadap pekerjaan, serta minat pada simbol status. Ketika remaja mulai mengalami perubahan minat, kemampuan secara mentalnya juga ikut berkembang sehingga ketika mencapai kematangan secara intelektual, remaja akan cenderung meminta bukti yang konkret dan jelas.

Pada umumnya remaja saat ini sudah terlahir dengan kemajuan teknologi dan internet sehingga hal tersebut sudah menjadi suatu bagian penting dalam kehidupan dan keseharian remaja (Hastini dkk., 2020). Menurut Insider (2019) remaja tumbuh bersama dengan adanya teknologi, internet, dan media sosial yang menyebabkan remaja mendapatkan stereotip sebagai pecandu teknologi dan anti-sosial sehingga konteks tersebut telah menghasilkan remaja *hyperkognitif* dimana remaja merasa sangat nyaman dalam mengumpulkan banyak referensi dari berbagai sumber informasi, serta mengintegrasikan pengalaman virtual dan non-virtual.

Adanya kemajuan teknologi dan pesatnya arus informasi melalui internet dan media sosial telah memengaruhi kehidupan remaja sehingga membuat remaja terbiasa dalam melakukan komunikasi dengan menggunakan *gadget* yang dimilikinya. Selain itu dapat mempermudah remaja dalam melakukan berbagai aspek, contohnya yaitu seperti mencari dan melihat informasi tentang berbagai hal melalui internet termasuk mencari informasi tentang kondisi psikologis remaja sehingga hal tersebut dapat memicu terjadinya *self-diagnosis* pada remaja (Francis & Hoefel, 2018).

Melalui adanya kemudahan dalam mengakses internet membuat remaja dapat mengakses berbagai hal, baik itu mulai dari hal yang positif hingga negatif. Right dan Farida (2022) menjelaskan bahwa remaja sudah terbiasa dimanjakan dengan berbagai kecanggihan teknologi yang serba cepat, instan, dan dapat memudahkan remaja dalam melakukan suatu pekerjaan maupun melakukan hal lainnya sehingga kondisi tersebut menjadikan remaja cenderung malas. Hal ini berlaku terutama bagi remaja yang terlahir di kota besar dan dilengkapi dengan fasilitas yang menyajikan berbagai kemudahan sehingga remaja ingin menyelesaikan segala sesuatu dengan cara yang cepat dan mudah tetapi dengan usaha yang seminimal mungkin sehingga hasil yang didapatkan menjadi tidak maksimal, sehingga remaja perlu memiliki jiwa kepemimpinan yang baik agar dapat memimpin dan mengambil keputusan yang bijak terhadap dirinya sendiri.

Menurut Turner (2015) remaja kurang mampu berkomunikasi secara tatap muka, dan cenderung menggunakan *gadget* untuk menghindari situasi-situasi yang tidak diinginkan, sehingga keterampilan remaja untuk melakukan *coping stress* akan sangat rendah apabila remaja semakin sering menggunakan *gadget*. Menurut Berkup (2014), remaja memiliki beberapa ciri khas, diantaranya yaitu ketergantungan, kebebasan, individualisme, kecanduan teknologi, dan kecepatan, kemudian dari beberapa ciri tersebut terdapat ciri yang paling khas dari remaja yaitu berkaitan dengan teknologi. Adapun ciri khas teknologi yang dimaksud yaitu remaja cenderung menggunakan internet sebagai sarana untuk bersosialisasi, dan menggunakan

internet dengan sangat cepat. Melalui adanya teknologi, remaja cenderung efisien dan inovatif sehingga ketika memasuki usia kerja remaja diharapkan memiliki ciri-ciri seperti *multitasking*, penggunaan teknologi yang efisien, individualisme, kreativitas, pandangan global dan preferensi karya yang tidak standar dan personal.

Steyer (dalam Turner, 2015) menjelaskan bahwa penggunaan teknologi yang sangat tinggi dapat berpotensi mengganggu perkembangan neurologis. Pada saat remaja terlalu sering menggunakan mesin pencari yang dapat menemukan jawaban apapun dalam hitungan detik maka dapat mengubah pola konsentrasi remaja, serta cara remaja dalam membaca dan memahaminya. Dalam hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Williams (2015) diketahui bahwa remaja sebenarnya sadar akan masalah sosial yang dihadapi, namun remaja lebih memilih untuk menerima informasi secara instan.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan menuju dewasa yang berlangsung pada usia 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria, sedangkan remaja akhir adalah individu yang berusia 17-21 tahun. Sebagian besar kehidupan remaja dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan pesatnya arus informasi baik itu melalui internet dan media sosial, sehingga membuat remaja terbiasa dalam berkomunikasi ataupun beraktivitas dengan menggunakan *gadget* yang dimiliki oleh remaja. Selain itu juga dapat mempermudah remaja dalam melakukan berbagai aspek seperti mencari dan

melihat informasi tentang berbagai hal melalui internet termasuk mencari informasi tentang kondisi psikologisnya sehingga hal tersebut dapat memicu remaja melakukan tindakan *self-diagnosis*, kemudian individu yang memasuki usia remaja akhir biasanya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal yang remaja minati, baik itu dalam hal positif maupun dalam hal negatif, sehingga masa remaja dikenal sebagai proses pencarian jati diri. Adapun yang menjadi kebutuhan dasar individu di masa remaja yaitu kebutuhan akan penghargaan dan pengakuan dari lingkungan sekitar.

C. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Mengapa remaja akhir melakukan tindakan *self-diagnosis*?
2. Bagaimana dampak perilaku *self-diagnosis* pada kondisi psikologis remaja akhir?

Berdasarkan kedua pertanyaan penelitian tersebutlah yang akan membantu peneliti dalam mengetahui, serta menggambarkan atau menjelaskan tentang alasan mengapa remaja akhir melakukan tindakan *self-diagnosis* dan bagaimana dampak perilaku *self-diagnosis* pada kondisi psikologis remaja akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboueid, S., Meyer, S., & Wallace, J. R. (2021). Young adults' perspectives on the use of symptom checkers for self-triage and *self-diagnosis*: Qualitative study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(1). <https://doi.org/10.2196/22637>
- Afrizal. (2014). Metode Penelitian Kualitatif. *Rajawali Pers*.
- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). *Self-diagnosis* in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 148-164. <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Resume: Instrumen pengumpulan data. *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/s3kr6>
- Anggarani, W. A., & La Kahija, Y. F. (2016). Makna Menjadi Penari Jawa: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 5(2), 402-407. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15238>
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak *Self Diagnosis* pada Kondisi *Mental Health* Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 481-486.
- Ardiputra, S., AR, M. Y., Pahrudin, P., Maulana, M. I., & Tasbir, M. T. M (2023). Sosialisasi Dampak Bahaya Internet pada Kalangan Pelajar di Kabupaten Majene. *Publica: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 48-55.
- Beloan, B., Mongan, F. F. A., & Suryandari, N. N. A. (2019). Eksplorasi Pemaknaan Pelaporan SPT Tahunan PPH 21 Dari Kacamata Wajib Pajak Orang Pribadi (Studi Fenomenologi Wajib Pajak Orang Pribadi Pada KPP Pratama Makassar Utara). *Juara: Jurnal Riset Akuntansi*, 9(2), 23-30. <https://doi.org/10.36733/juara.v9i2.600>
- Berkup, S. (2014). Working with generations X and Y in generation Z period: Management of different generations in business life. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19), 218. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n19p218>
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). True Gen: Generation Z and its implications for companies. Diakses pada tanggal 9 November 2023 pukul 17.35 WIB <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/true-gen-generation-z-and-its-implications-for-companies>
- Gainau, M B. (2021). Perkembangan Remaja dan Problematikanya. *Divisi Buku Digital PT Kanisius*.

- Gainau, M S. (2016). Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja. *PT Kanisius*.
- Hadi, A., Asrori., & Rusman. (2021). Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi. *CV Vena Persada*.
- Handayani, R., Wahyuni, E., & Marco, H. K. (2022). Remaja Update C Remaja Hebat. *Tata Akbar*.
- Harimurti, A. (2021). Psikologi dan Diagnosis Diri. *Sanata Dharma University Press*.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika*, 10(1), 12-28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Insider. (2019). *Generation Z: Latest Characteristics, Research, and Facts*. Diakses pada tanggal 9 November 2023 pukul 16.00 WIB. <https://www.businessinsider.com/generation-z?IR=T>
- Japp, A. G., Robertson, C., & Hennessey, I. A. M. (2019). Diagnosis Klinis MacLeod, Edisi Indonesia Kedua (Ika Prasetya Wijaya, & Nadia A Mulansari, Penerjemah). *Elsevier Health Sciences Apac*.
- Krysztofak, W. (2020). *Noema and Noesis. Part I: Functions of Noetic Synthesis*. *Journal Axiomathes*. 30 (1): 251–267 Doi:10.1007/s10516-019-09452-z
- Maita, H., Kobayashi, T., Akimoto, T., Matsuoka, F., & Osawa, H. (2020). Factors associated with seasonal influenza *self-diagnosis*: a prospective observational study in Japan. *NPJ Primary Care Respiratory Medicine*, 30(1), 9. <https://doi.org/10.1038/s41533-020-0165-3>
- Mamik. (2015). Metodologi Kualitatif. *Zifatama Jawara*.
- Maskanah, I. (2022). Fenomena *Self-diagnosis* di Era Pandemi Covid-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Mentari, H., & Irhandayaningsih, A. (2019). Perbandingan Motivasi Remaja Laki-laki dan Perempuan dalam Pemanfaatan Koleksi Balai Layanan Grahatama Pustaka BPAD DIY. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 7(2), 141-150. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jip/article/viewFile/22855/20936>
- Notoatmodjo, S. (2014). “Ilmu Perilaku Kesehatan Cetakan Kedua”. *PT Rineka Cipta*.

- Nugroho, A. B., Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 38-42. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i1.31611>
- Nuriman. (2021). Memahami Metodologi, Studi Kasus, Grounded Theory, dan Mixed-method untuk Penelitian Komunikasi, Psikologi, Sosiologi, dan Pendidikan. *Kencana*.
- Nurlan, F. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif. CV Pilar Nusantara.
- Obilor, E. I. (2023). Convenience and purposive sampling techniques: Are they the same. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 11(1), 1-7.
- Pasaribu, A., Andriani, N., & Saparini. (2018). Analisis Kesalahan Dalam Menyelesaikan Soal Penerapan Fisika Dengan Menggunakan Lembar *Self-diagnosis* dan *Self Efficacy*. *Berkala Ilmiah Pendidikan Fisika*, 6(1), 40-54.
- Pérez, E. A., Castro, Z. A., & Fandos, I. M. (2016). Digital Skills in the Z Generation: Key Questions for a Curricular Introduction in Primary Schoolq. *Comunicar*, 24(49), 71-79. <https://doi.org/10.3916/C49-2016-07>.
- Right, A & Farida. (2022). Millennial Teachers for Gen Z. *Noktah*.
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach). *Deepublish*.
- Rukhmana, T., Darwis, D., Alatas, R., Tarigan, W. J., Mufidah, Z. R., Arifin, M., Cahyadi, N. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Buku Referensi. *CV Rey Media Grafika*.
- Safadi, R., & Saadi, S. (2021). Learning from *self-diagnosis* activities when contrasting students' own solutions with worked examples: The case of 10th graders studying geometric optics. *Research in Science Education*, 51(2), 523-546. <https://doi.org/10.1007/s11165-018-9806-8>
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif. *Alfabeta Bandung*.
- Tai, K. W. H. (2023). Multimodal Conversation Analysis and Interpretative Phenomenological Analysis a Methodological Framework for Researching Translanguaging in Multilingual Classrooms. *Taylor & Francis*.
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The journal of individual Psychology*, 71(2), 103-113. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>

- Virden, T B., & Flint, M. (2019). Presenting Problem, History of Presenting Problem, and Social History. *Diagnostic Interviewing*, 55-75. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9127-3_2
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 5(1), 46-53. <https://doi.org/10.29210/120192334>
- Williams, A. (2015). Move over, millennials, here comes Generation Z. *The New York Times*, 18, 1-7. <http://nyti.ms/1UZIA01>
- Yolanda, S., Saputra, P. B. T., Pratama, S. B., Putri, N. I. C. A., Zulfaizah, E., Jannah, S. N., Chandita, K. D., Saputri, F. B., & Ghifari, A. S. (2022). Antihoaks pada Vaksinasi Covid-19. *Airlangga University Press*.
- Yusuf, M. A. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. *Prenada Media*.
- Zeiae, S., & Fatemeh, R. (2015). Husserl's Phenomenology and two terms of Noema and Noesis. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 53(1), 29-34. <https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ILSHS.53.29>