

PERILAKU *SELF DIAGNOSIS* PADA GENERASI Z *SOCIETY 5.0*

Eldha Anggraeni¹ dan Efan Yudha Winata^{*1}

¹Psikologi, Fakultas Psikologi dan Humaniora, Indonesia
efan.yudha.winata@uts.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan atas dasar permasalahan dalam kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak perilaku *Self Diagnosis* yang dilakukan melalui internet, sebagai salah satu bentuk perkembangan pencarian informasi yang ada pada era *Society 5.0*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Karakteristik subjek yaitu generasi Z umur sekitar 13-20-an tahun. Dengan populasi masyarakat yang berdomisili Sumbawa, Nusa Tenggara Barat. Penentuan subjek dilakukan secara *Purposive Sampling*. Beberapa metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini seperti dokumentasi, narasumber, tempat, dan, gambar serta rekaman. Adapun teknik analisis data yang dilakukan dengan cara pengumpulan data, reduksi data dan penyajian data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *self diagnosis* didasari berdasarkan teori Skinner SOR (Stimulus-Organisme-Respon). Stimulus sebagai hasil *self diagnosis*, Organisme sebagai kedua subjek dan Respon sebagai rasa percaya akan hasil *self diagnosis*. Hasil lainnya adalah aspek *causes* (penyebab), *methode*, dan *effect* penelitian ini tercapai.

Kata kunci : *Self Diagnosis*; Generasi Z; *Internet*.

ABSTRACT

This research was conducted on the basis of problems in mental health. This study aims to determine the impact of self-diagnosis behavior carried out via the internet, as a form of development of information seeking in the era of Society 5.0. The method used in this research is qualitative. The characteristics of the subject are generation Z, aged around 13-20 years. With a population of people who live in Sumbawa, West Nusa Tenggara. Subject determination was carried out by purposive sampling. Several methods of data collection were used in this study such as documentation, sources, places and objects, pictures and recordings. The results of this study indicate that the self diagnosis behavior is based on the Skinner SOR (Stimulus-Organism-Response) theory. Stimulus as a result of self-diagnosis, Organisms as both subjects and Response as a feeling of confidence in the results of self-diagnosis. Other results are aspects of the causes, methods, and effects of this research achieved.

Keywords: Self Diagnosis; Generation Z; Internet.

PENDAHULUAN

Banyak perubahan yang tercipta oleh manusia, bahkan ketika menciptakan sesuatu pun mereka membuat banyak istilah salah satunya pada saat ini ialah *society 5.0*. *society 5.0* merupakan istilah konsep teknologi yang diciptakan oleh negara Jepang. *society 5.0* merupakan konsep masyarakat yang berpusat pada manusia (*human-centered*) dan berbasis teknologi (*technology based*) (Ramadhan Prasetya Wibawa, 2019). Menurut Dr. Masahide Okamoto (Setiawan et al., 2020) menjelaskan bahwa *society 5.0* ialah regenerasi dalam sejarah perkembangan manusia yang ke 5. Secara kronologis perkembangan ini berawal dari masyarakat yang memiliki sifat melakukan pemburuan atau *society 1.0*, setelah itu masuk ke era pertanian atau *society 2.0*, lalu era industri atau *society 3.0* dan era informasi atau *society 4.0*.

Pada era *society 5.0* ini, ternyata memiliki suatu kelemahan dalam penyebaran informasi yaitu ketika mencari sebuah informasi masyarakat cenderung langsung mempercayai. Sama halnya dengan *hoax* atau berita bohong yang banyak bertebaran dan menjadi salah satu dampak negatif dari *internet* itu sendiri. Salah satu contoh berita terbaru saat ini ialah banyaknya penyebaran foto kota Bandung yang sedang bersalju. Sebuah akun *twitter* membagikan foto tersebut dan mengungkapkan bahwa BMKG menyebutkan suhu dingin dibanding mencapai 16 derajat celsius. Akan tetapi jelas hal ini tidak mungkin terjadi dilansir dari *celebrities.id* (2023) mengungkapkan bila dilihat bahwa salju membutuhkan suhu dibawah titik beku 0 derajat celsius, sehingga kemungkinan foto tersebut adalah hasil editan. Kemudian dilansir dari *Kompas.com* (2017) dalam wawancara bersama Laras Sekarasih, PhD, dosen psikologi media mengatakan bahwa, penyebab seseorang mudah percaya adalah saat menerima suatu informasi yang memiliki pendapat dan sikap yang sama dari seseorang tersebut. Di sisi lain banyak masyarakat ketika melakukan pencarian mengenai kondisi kesehatan baik fisik maupun mental, tanpa terlebih dahulu mengkonsultasikan kepada ahli, hal ini disebut *self diagnosis*.

Berdasarkan hasil *survey* yang telah dilakukan oleh Derek Flanzraich, pendiri *greatest.com*, menemukan 37% mereka terkadang melakukan *self diagnosis*, dan 44% mengatakan bahwa mereka khawatir seusai melihat informasi tersebut (Normansyah, 2021). Menurut teori perkembangan Erik Erikson, sebagai remaja yang akan menuju dewasa mereka cenderung sedang mencari jati diri dan pandangan mereka terhadap dunia. Lebih lanjut

dalam tugas-tugas perkembangan remaja, berkaitan dengan tuntutan terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, dimana hal itu berhubungan dengan sikap dan perilaku menjadi persiapan memasuki fase dewasa (Jannah et al., 2016). Berkaitan dengan kesehatan mental perilaku *self diagnosis* ini banyak terjadi di kalangan usia remaja (Maskanah, 2022). Lanjut Sadida (2021) menjelaskan karna masa remaja membuat seseorang terkadang memiliki kecemasan terhadap masalah yang sulit dihadapinya, periode mencari jati diri, dan merasa kebingungan menentukan benar dan tidak menjadikan mereka labil dan emosional.

Skinner (1938) seorang ahli psikologi dalam (Palupi & Ikaningtyas, 2018) merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, kemudian organisme merespon, maka teori Skinner ini disebut teori Stimulus – Organisme – Respon (SOR). Teori S-O-R beranggapan bahwa organisme menghasilkan perilaku jika ada kondisi stimulus tertentu pula. Jadi efek yang timbul adalah reaksi khusus terhadap stimulus khusus, sehingga seseorang dapat mengharapkan kesesuaian antara pesan dan reaksi komunikasi.

Perilaku *self diagnosis* pada generasi Z kerap terjadi karena dipengaruhi oleh informasi mengenai gangguan mental yang banyak beredar di *internet*. Hal itu akan berdampak buruk bagi remaja generasi Z seperti salah diagnosis, salah penanganan, dapat memicu gangguan lain, dan dapat menimbulkan persepsi yang salah terhadap gangguan mental (Sadida, 2021).

Generasi Z banyak melakukan *self diagnosis* hanya berdasarkan informasi di internet mengenai suatu penyakit kemudian mengaitkan dengan gejala yang dialami dirinya. Beberapa efek dari perilaku *self diagnosis* melalui *internet*, yakni: 1) *Cognitive effects*, yaitu membuat persepsi buruk seperti menganggap bahwa dirinya tidak normal dari kebanyakan orang. 2) *Affective effects*, yaitu menjadikan pelakunya mengalami tekanan secara fisik dan mental. 3) *Behavioral effects*, yaitu memiliki pemikiran untuk melampiaskan hasil *self diagnosis* dengan hal-hal positif maupun negatif. 4) *Positive effects*, di sisi lain perilaku *Self diagnosis* ini memiliki hal positif seperti mendapatkan informasi guna sebagai pembelajaran (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017).

Beberapa dampak self diagnosis (Sadida, 2021); 1). Salah diagnosis, beberapa di antaranya membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut serta observasi untuk mengetahui jika terdapat masalah fisik maupun mental seperti . 2). Salah penanganan, setiap penyakit atau gangguan memiliki cara penanganan, jenis dan dosis yang berbeda sehingga melakukan diagnosa mandiri dapat memberikan efek samping yang berbahaya. 3). Memicu gangguan yang lebih parah, dapat membuat penyakit atau gangguan yang di derita menjadi lebih parah dan menambah masalah baru (komplikasi). Contoh kasus seperti ketika seseorang merasa sering sakit kepala menganggap dirinya mengalami gangguan depresi, bisa saja sebenarnya ia hanya mengalami dehidrasi atau tumor otak. Karena hal tersebut ia bahkan dapat memicu gangguan lain seperti mengalami cemas berlebih atau bahkan serangan panik.

Pada penelitian terdahulu oleh Aaiz Ahmed & Stephen S dalam jurnal yang berjudul "*Self-Diagnosis in Psychology Students*" disimpulkan bahwa mahasiswa mendiagnosa diri mereka berdasarkan pengalaman sebelumnya dan mendapatkan informasi mengenai psikologis yang mereka pelajari dalam kelas dan melakukan intropeksi diri. Dalam proses mendiagnosis diri ini mendapatkan beberapa efek seperti efek kognitif, afektif, perilaku juga efek positif pada sampel penelitian (Aaiz Ahmed & Stephen S, 2017).

Selanjutnya dalam penelitian mengenai "Tren *Self Diagnose* di Media Sosial *Twitter* Yang Dilakukan Oleh Remaja di Bandung" oleh Normansyah, N dengan subjek penelitian berjumlah 6 informan menghasilkan bahwa terdapat 2 faktor yang melatar belakangi remaja melakukan *self diagnosis* yaitu faktor diri sendiri dan pengaruh lingkungan sekitar. Mereka juga memiliki keinginan untuk mendapatkan perhatian, kepuasan diri juga ekstensi atau ingin keberadaannya diketahui oleh semua orang. Simpulan yang di dapat peneliti juga menunjukkan bahwa remaja di Bandung telah di anggap wajar bila melakukan *self diagnosis* terlebih di dukung oleh teknologi yang sangat mudah mendapatkan informasi lalu melakukan tindakan *self diagnosis* (Normansyah, 2021).

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk mengetahui apa saja dampak dari pelaku *self diagnosis* di era digitalisasi saat ini, seberapa sering mereka mencari suatu penyakit atau gangguan di *internet* kemudian mencocokkan nya dengan apa yang mereka alami saat itu, apa saja faktor-faktor penyebab mengapa individu melakukan *self diagnosis*. Selain itu, karena terdapat kasus *self diagnosis* yang dilihat penulis disosial media, banyaknya orang awam yang langsung mengaitkan dirinya dengan isi konten edukasi yang mereka lihat.

Karena hal tersebut peneliti memberikan judul "Perilaku *Self Diagnosis* Pada Generasi Z *Society 5.0*".

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Menurut Strauss dan Corbin penelitian kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Kualitatif berarti sesuatu yang berkaitan dengan aspek kualitas, nilai, atau makna yang terdapat dibalik fakta (Luthfiyah, 2017).

Penentuan subjek dalam penelitian ini adalah dilakukan secara *purposive sampling*. Sampel tidak diambil dengan memperhitungkan jumlahnya tetapi lebih memperhitungkan pemilihan sumber informasi yang bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih lengkap dan representatif (Nugrahani, 2014). Sampel dalam penelitian kualitatif lebih bersifat mewakili informasinya daripada populasinya.

Berbagai macam sumber data yang dapat dimanfaatkan dalam menggali informasi dalam penelitian kualitatif, antara lain meliputi: (1) dokumen atau arsip, (2) narasumber (informant), (3) peristiwa atau aktivitas, (4) tempat atau lokasi, (5) benda, gambar serta rekaman (Nugrahani, 2014). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data diantaranya wawancara, observasi dan. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan cara semi terstruktur, dimana pertanyaan-pertanyaan yang diberikan sesuai dengan keperluan peneliti dan menggunakan *guide interview* sebagai acuan agar memudahkan peneliti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan teori Skinner (1938) seorang ahli psikologi merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, kemudian organisme merespon, maka teori ini disebut Skinner teori Stimulus – Organisme – respon (SOR).

Berdasarkan penjelasan diatas sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan terhadap kedua subjek. Kedua subjek mengalami respon khusus seperti kecemasan setelah melakukan *self diagnosis*. Mereka percaya bahwa hasil tersebut benar adanya hingga saat ini, kedua subjek masih beranggapan bahwa mereka memiliki suatu gangguan, HAR yang memiliki *panic attack* dan IT yang mengaku memiliki *traumatis*. HAR pertama kalinya melakukan *self diagnosis* saat ia masih berada di bangku sekolah dasar kelas 3 sedangkan IT melakukannya ditahun 2019. Berbeda dengan IT, saat itu HAR melakukannya karena merasa memiliki trauma akan teman sekolahnya, ia tidak memiliki satu teman pun saat itu, karena itu ia sering bolos. IT melakukannya karena ia selalu memikirkan kejadian trauma yang dilakukan orang terdekatnya yaitu kekerasan secara verbal. Respon keduanya pun sama ketika melakukan *self diagnosis*, HAR langsung mempercayai saat itu, ia percaya bahwa memiliki *panic attack* karena seringnya ia merasa cemas secara tiba-tiba. Sama halnya dengan IT ia juga mempercayai nya, selain itu juga IT bahkan membeli vitamin yang dianjurkan untuk menangani stress pada suatu konten edukasi yang ia cari.

Selanjutnya menurut White dan Horvitz menjelaskan bahwa *self diagnosis* merupakan usaha pelaku *self diagnosis* memutuskan bila diri sendiri mengidap suatu penyakit berdasarkan dari apa yang individu tersebut dapatkan. (Maskanah, 2022). Berdasarkan paparan penjelasan tersebut sejalan dengan apa yang kedua subjek alami. Usaha yang dilakukan HAR yaitu ketika pertama kalinya ia mendapatkan konten edukasi mengenai *panic attack* tersebut walaupun ia tidak mencarinya melainkan tiba-tiba muncul di layar ponselnya, disebuah aplikasi *Tiktok*. Yang dilakukan HAR seharusnya mengabaikannya namun ia tetap mau melihat sehingga ia mengaitkan dirinya dengan ciri-ciri yang ada. Sama halnya dengan IT, ia tidak memiliki *effort* untuk mencari akan konten edukasi yang membahas *traumatis* namun ia tetap membacanya dan menyimpulkannya, selain itu juga ia pernah mencari mengenai stress lalu mendapatkan sebuah vitamin yang disarankannya, lalu membelinya.

Aaiz Ahmed (2017) mengemukakan beberapa aspek *self diagnosis*:

a. *Causes* atau penyebab

Berdasarkan hasil analisis, keduanya sama-sama tidak memiliki pengetahuan psikologis yang menjadi penyebab mereka melakukan *self diagnosis*. Menurut HAR kerena itu ia lebih memilih mencarinya di *internet*, sedangkan IT menjelaskan bahwa tidak adanya pembelajaran yang pernah ia dapatkan mengenai kesehatan mental. Dapat

dilihat dari bagaimana kedua subjek sering melakukan *self diagnosis* dengan mencari di *internet*. Selain itu juga mereka memiliki pengalaman dimasa lalu yang menyebabkan mereka melakukan *self diagnosis*. HAR yang memiliki sebuah kisah hidup saat SD kelas 3, ia sama sekali tidak mempunyai seorang teman membuatnya melakukan *self diagnosis* dengan beranggapan bahwa ia memiliki trauma saat itu. Sedangkan IT menjelaskan bahwa dirinya pernah mengalami kekerasan secara verbal oleh orang terdekatnya. Hingga beberapa tahun kemudian dirinya masih dibayang-bayangi oleh ucapan-ucapan tersebut, ia juga beranggapan bila ia memiliki trauma.

b. *Method* atau metode

Ada beberapa yang menjadi faktor dari aspek metode, dalam pemikiran skematis kedua subjek memiliki perbedaan pendapat saat pertanyaan mengenai, “apakah ingin mengkonsultasikan hasil *self diagnosis* ke tenaga ahli?”. HAR menjelaskan bahwa ia tidak pernah terpikirkan sebelumnya, karena ia yakin bila ia bisa menyembuhkan dirinya sendiri. Sedangkan IT menjawab pernah, namun ia takut akan solusi tenaga ahli yang diberikan kepadanya tidak memberikan perubahan nantinya. Selain itu faktor pemikiran skematis ini juga terlihat ketika kedua subjek sama-sama merespon ketidak senangnya mereka saat mengetahui hasil *self diagnosis*, membuat mereka terganggu akan hal itu. Sedangkan faktor lain, yang membuat seorang melakukan *self diagnosis* lalu mengaitkan dirinya. Respon HAR dan IT memang selalu begitu, karena mereka melakukan perilaku tersebut untuk mencari tahu lalu menghubungkan dengan ciri yang mereka alami. Mereka juga selalu mencarinya lewat *internet*.

c. *Effect* atau efek

Pada aspek *causes* atau penyebab berdasarkan hasil analisis, kedua subjek memiliki latar belakang klinis yang sama. Dalam hal ini ada beberapa efek yang terbentuk seperti pada efek kognitif, yaitu membuat seseorang yang melakukan *self diagnosis* menjadi kebingungan apakah ia memiliki suatu gangguan atau tidak?. bagi HAR, ia tidak merasa kebingungan ketika melihat hasil dari *self diagnosis*nya. Karena saat itu ia benar-benar mengalaminya seperti cemas tiba-tiba, ditambah detak jantung yang tak wajar, juga tangan yang tremor yang berdasarkan konten yang ia lihat merujuk pada ciri-ciri gangguan *panic attack*. Selain itu juga setiap kali ia memiliki suatu keluhan HAR selalu mencari segala tentang keluhan itu di *internet*. Sama halnya dengan IT, ia juga tidak

merasa bingung karena selalu *relate* dengan kondisinya saat itu. Pada efek afektif, dimana ia akan memiliki tekanan fisik dan emosional yang menyertai diagnosis diri. HAR mengakui bahwa ia merasa tertekan secara emosional karena hasil *self diagnosis* tersebut, dan tidak merasa tertekan secara fisik. Sedangkan pada IT ia mengakui bahwa ia tertekan secara fisik dan emosional. Keduanya saling memiliki pendapat berbeda saat menjelaskan bahwa hasil *self diagnosis* tersebut dapat memengaruhi masa depan. Menurut HAR tergantung bagaimana cara menyikapi permasalahan ini, karena bila pikiran kita lebih ke arah negatif akan terus terbawa sampai kedepannya. Berbeda dengan IT yang berpikir bahwa bahwa saat ini IT mengaku menjadi *trust issues* dengan orang, takut bila diperlakukan buruk dan takut bila lingkungan sekitar tidak mau menerimanya.

Efek perilaku, hal ini menyebabkan seseorang melakukan maladaptasi sosial, juga berdampak pada kedua subjek, seperti melampiaskan pikiran-pikiran dari hasil *self diagnosis* ke hal negatif ataupun positif. Seperti hal HAR ia mengaku tidak pernah melampiaskan pikiran-pikiran hasil *self diagnosis* nya karena ia hanya diam dan cemas. Sedangkan IT menjelaskan bahwa ia lebih ke hal positif seperti keluar, bertemu main bersama teman-temannya karena bagi dia teman-temannya memiliki peran yang besar buat hidupnya. Selain itu pada hal negatifnya ia memilih untuk keluar dari rumah, kabur ketika ada hal yang tidak bisa ia kendalikan. Pada efek positifnya, adanya keuntungan akademis. Perilaku *self diagnosis* ini sekaligus mempelajari diri sendiri, kedua subjek pernah berpikir tersebut.

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari wawancara tersebut maka dapat disimpulkan kedua subjek membentuk suatu perilaku *self diagnosis* dilihat dari teori Skinner SOR. Stimulus sebagai hasil *self diagnosis*, Organisme sebagai kedua subjek dan Respon sebagai rasa percaya akan hasil *self diagnosis*. Selain itu mereka lebih melakukan *self diagnosis* melalui *internet*.

Hal ini serupa dengan apa yang dialami kedua subjek, mereka melakukan *self diagnosis* dengan keluhan yang mereka kaitkan lalu mendapati suatu gangguan psikologis. Hingga sekarang kedua subjek masih mempercayai hasil *self diagnosis* tersebut yang mereka lakukan. Ini menjadi bahwa mereka memiliki perilaku *self diagnosis*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa subjek melakukan *self diagnosis* dengan cara mengaitkan ciri yang dialaminya dengan melihat konten edukasi dan mencari di *google* sebagai tempat mendapatkannya informasi. Kedua subjek juga memiliki perilaku *self diagnosis* berdasarkan teori Skinner SOR (Stimulus-Organisme-Respon). Selain itu berdasarkan aspek *Self Diagnosis* secara *causes* (penyebab) kedua subjek sama-sama mengalami suatu hal di masa lalu. Secara *methode*, kedua subjek tidak ingin terlibat dengan tenaga ahli untuk bisa berkonsultasi. Dan secara *effect*, kedua subjek percaya akan hasil *self diagnosis* yang mereka lakukan, mereka juga merasa tertekan secara fisik dan emosional, juga melampiaskan ke hal-hal negatif dan positif, dan mereka berdua sama-sama merasa melakukan *self diagnosis* sama dengan mempelajari diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaiz Ahmed, & Stephen S. (2017). Self-Diagnosis in Psychology Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Amanah, N. (2023). *Viral Bandung Diselimuti Salju, Fakta atau Hoax?* Celebrities.Id. <https://www.celebrities.id/read/viral-bandung-diselimuti-salju-fakta-atau-hoax-9Q6X4O>
- Fadhallah, R. A. (2021). *WAWANCARA*. UNJ PRESS. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=rN4fEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP4&dq=wawancara+fadhallah&ots=yxKOF4338R&sig=-NI2x_bp3cTCifTTo_znMy58VAk&redir_esc=y#v=onepage&q=wawancara+fadhallah&f=false
- Jannah, M., Fakultas, D., Universitas, P., Negeri, I., Aceh, B., & Jannah, M. (2016). *REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM ADOLESENCE ' S TASK AND DEVELOPMENT IN ISLAM*. 1(April), 243–256.
- Luthfiah, M. F. &. (2017). *Metodologi Penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=UVRtDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Metodologi+Penelitian:+penelitian+kualitatif,+tindakan+kelas+%26+studi+kasus&ots=lrw5IBElPH&sig=MTrp8XGmOIvxwKa8ym36F7crw-s&redir_esc=y#v=onepage&q=Metodologi+Penelitian%3A+peneliti

