

SELF-IDENTIFICATION MEMEDIASI HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI MANFAAT KONTEN SELF DIAGNOSIS DAN KECEMASAN REMAJA

Miftakhul Maghfiroh¹, Onny Fransinata Anggara²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia^{1,2}

e-mail: miftakhulmaghfiroh.23003@mhs.unesa.ac.id¹

Diterima: 05/10/2026; Direvisi: 09/10/2026; Diterbitkan: 19/10/2026

ABSTRAK

Media sosial semakin banyak digunakan remaja untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan mental, termasuk melalui konten *self-diagnosis*. Namun, mekanisme yang menghubungkan persepsi manfaat konten tersebut dengan gejala kecemasan masih perlu dikaji. Penelitian ini bertujuan menguji peran *self-identification* sebagai mediator statistik dalam hubungan antara persepsi manfaat konten *self-diagnosis* di media sosial dan gejala kecemasan pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 213 siswa sekolah menengah atas di Indonesia yang direkrut melalui teknik purposif. Data dikumpulkan menggunakan instrumen persepsi manfaat konten, *self-identification*, dan gejala kecemasan, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman dan analisis mediasi sederhana dengan koefisien tidak terstandarisasi. Hasil menunjukkan bahwa persepsi manfaat berkorelasi positif dengan *self-identification* ($\rho = 0,671$; $p < 0,001$) dan gejala kecemasan ($\rho = 0,672$; $p < 0,001$). *Self-identification* juga berkorelasi positif dengan gejala kecemasan ($\rho = 0,703$; $p < 0,001$). Analisis mediasi menunjukkan bahwa efek tidak langsung persepsi manfaat terhadap gejala kecemasan melalui *self-identification* signifikan ($b = 1,709$; $SE = 0,1055$; 95% CI [1,503, 1,916]), sementara efek langsung tetap signifikan ($b = 0,473$; $SE = 0,0922$; 95% CI [0,292, 0,654]). Temuan ini mendukung adanya mediasi parsial secara statistik. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa proses identifikasi diri dengan narasi kesehatan mental di media sosial berkaitan dengan gejala kecemasan pada remaja. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental digital di sekolah perlu mencakup evaluasi kritis terhadap konten dan pemahaman mengenai risiko pelabelan diri.

Kata Kunci: Remaja, Gejala Kecemasan, Diagnosis Diri, Identifikasi Diri, Media Sosial

ABSTRACT

Adolescents increasingly use social media to obtain mental health information, including through self-diagnosis content. However, the mechanisms linking perceived benefits of such content to anxiety symptoms remain insufficiently understood. This study aimed to examine self-identification as a statistical mediator in the association between perceived benefits of self-diagnosis content on social media and anxiety symptoms among adolescents. A quantitative approach was employed, involving 213 senior high school students in Indonesia recruited through purposive sampling. Data were collected using measures of perceived content benefits, self-identification, and anxiety symptoms, and analyzed using Spearman's rank correlations and a simple mediation model with unstandardized coefficients. The results indicated that perceived benefits were positively correlated with self-identification ($\rho = 0.671$, $p < 0.001$) and anxiety symptoms ($\rho = 0.672$, $p < 0.001$). Self-identification was also positively correlated with anxiety symptoms ($\rho = 0.703$, $p < 0.001$). Mediation analysis revealed a significant indirect effect of perceived benefits on anxiety symptoms through self-identification ($b = 1.709$, $SE =$



0.1055, 95% CI [1.503, 1.916]), while the direct effect remained significant ($b = 0.473$, $SE = 0.0922$, 95% CI [0.292, 0.654]). These findings support partial statistical mediation. The results suggest that identifying with mental health narratives on social media is associated with anxiety symptoms among adolescents. Therefore, digital mental health literacy programs in schools should incorporate critical evaluation of online content and awareness of the potential risks of self-labeling.

Keywords: *Adolescents, Anxiety Symptoms, Self-Diagnosis, Self-Identification, Social Media*

PENDAHULUAN

Media sosial telah mengubah cara remaja memperoleh, memahami, dan menafsirkan informasi mengenai kesehatan mental. Platform seperti TikTok dan Instagram memungkinkan pengguna mengakses berbagai narasi gejala psikologis, pengalaman pribadi, dan informasi diagnostik yang dapat memengaruhi pemahaman mereka terhadap kondisi diri. Perkembangan ini memberikan peluang bagi remaja untuk memperoleh pengetahuan, menemukan dukungan sosial, dan memahami pengalaman emosional yang sebelumnya sulit diungkapkan. Namun, penyebaran informasi kesehatan mental melalui media sosial juga menimbulkan tantangan karena informasi yang tersedia tidak selalu akurat dan dapat mendorong penafsiran gejala tanpa evaluasi profesional. Dalam konteks tersebut, penggunaan media sosial untuk memahami kondisi psikologis perlu dikaji bukan hanya berdasarkan intensitas penggunaannya, tetapi juga berdasarkan cara remaja menilai dan menginternalisasi informasi yang mereka temui.

Salah satu fenomena yang berkembang adalah *self-diagnosis*, yaitu kecenderungan individu mengidentifikasi kemungkinan kondisi kesehatan mental berdasarkan informasi yang diperoleh tanpa konfirmasi dari tenaga profesional. Konten kesehatan mental di media sosial dapat memberikan bahasa untuk menjelaskan pengalaman emosional, meningkatkan kesadaran terhadap gejala, dan mendorong individu mencari pertolongan ketika diperlukan. Meskipun demikian, penyajian gejala dalam bentuk daftar sederhana atau video singkat berpotensi mengabaikan kompleksitas penilaian psikologis dan mendorong individu menyamakan pengalaman sehari-hari dengan gangguan mental tertentu. Bailie (2024) membahas bagaimana konten kesehatan mental di Instagram dan TikTok berkaitan dengan praktik perawatan diri, diagnosis diri, dan pembentukan citra diri sebagai individu yang sehat secara mental. Sementara itu, Foster dan Ellis (2024) menyoroti implikasi diagnosis diri yang terinspirasi TikTok terhadap praktik psikologi pendidikan, sehingga penting untuk memahami bagaimana remaja menafsirkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak konten *self-diagnosis* tidak dapat dipahami hanya dari keberadaan atau frekuensi paparan, karena persepsi individu terhadap manfaat informasi juga dapat memengaruhi keterlibatan mereka dengan konten tersebut. Remaja yang menganggap suatu konten bermanfaat untuk memahami emosi, mengenali kemungkinan gejala, atau menjelaskan kesulitan yang dialami mungkin lebih cenderung menghubungkan informasi tersebut dengan pengalaman pribadinya. Armstrong et al. (2025) meneliti fenomena diagnosis diri pada kaum muda yang memasuki layanan perawatan kesehatan mental untuk gangguan suasana hati dan kecemasan, sehingga memberikan konteks empiris mengenai relevansi fenomena ini dalam pencarian bantuan profesional. Persepsi manfaat dengan demikian perlu dibedakan dari ketepatan informasi, sebab konten yang dianggap membantu belum tentu memberikan penjelasan yang akurat mengenai kondisi psikologis seseorang. Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya menelaah hubungan antara persepsi manfaat konten *self-diagnosis*





dan respons psikologis remaja, termasuk kecenderungan mengidentifikasi diri dengan label kesehatan mental tertentu.

Proses identifikasi diri menjadi aspek penting karena informasi kesehatan mental yang dianggap relevan dapat digunakan individu untuk menafsirkan pengalaman dan membentuk pemahaman tentang dirinya. Ahuvia dan Link (2025) mengembangkan model pelabelan diri sebagai penderita gangguan mental yang menjelaskan bagaimana penerimaan label tersebut berpotensi berkaitan dengan hasil klinis melalui perubahan dalam interpretasi pengalaman, ekspektasi, dan respons individu. Temuan Ahuvia et al. (2024) mengenai pelabelan diri depresi pada mahasiswa juga menunjukkan relevansi konstruk tersebut dalam kaitannya dengan kontrol yang dirasakan dan strategi koping. Dalam konteks media sosial, identifikasi terhadap narasi atau individu yang menggambarkan gejala kecemasan dapat membuat informasi terasa semakin personal dan mendorong seseorang menafsirkan pengalamannya melalui kerangka diagnostik tertentu. Oleh karena itu, *self-identification* perlu dikaji sebagai konstruk yang berbeda dari *self-diagnosis*, dengan fokus pada sejauh mana individu menghubungkan narasi atau label kesehatan mental dengan konsep dirinya.

Gejala kecemasan merupakan salah satu aspek kesehatan mental yang relevan untuk dikaji dalam konteks penggunaan media sosial dan identifikasi diri terhadap label psikologis. Chentsova et al. (2023) mengkaji hubungan antara gejala internalisasi, ruminasi, dan penggunaan situs jejaring sosial yang bermasalah pada dewasa muda di tujuh negara, sehingga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan proses psikologis yang menyertai penggunaan media sosial. Tinjauan Corke et al. (2025) juga membahas hubungan penggunaan media sosial dengan gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda serta menegaskan relevansi persoalan ini bagi penelitian kesehatan mental kelompok usia tersebut. Selain itu, Hasan et al. (2023) menemukan bahwa paparan unggahan media sosial yang menormalisasi kecemasan dapat meningkatkan diagnosis diri terhadap kecemasan, dengan identifikasi sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Temuan-temuan ini memberikan dasar untuk menguji apakah *self-identification* secara statistik menjembatani hubungan antara persepsi manfaat konten *self-diagnosis* dan gejala kecemasan, tanpa mengasumsikan bahwa hubungan tersebut secara langsung membuktikan sebab-akibat.

Hubungan antara identitas diri dan kecemasan juga perlu dipahami dengan mempertimbangkan bagaimana individu memaknai dirinya dalam lingkungan sosial. Guo et al. (2025) meneliti hubungan identitas diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa melalui model mediasi termoderasi, sehingga memberikan perspektif tambahan mengenai relevansi proses identitas dalam memahami kecemasan. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa dan kecemasan sosial, temuannya relevan sebagai landasan pendukung untuk mempertimbangkan hubungan antara identitas diri dan gejala kecemasan dalam konteks yang berbeda. Namun, identitas diri secara umum tidak sepenuhnya sama dengan *self-identification* terhadap label gangguan mental, sehingga kedua konstruk tersebut tidak dapat diperlakukan sebagai konsep yang identik. Pembedaan ini penting agar model penelitian dapat menjelaskan secara lebih spesifik bagaimana identifikasi terhadap narasi atau label kesehatan mental berkaitan dengan gejala kecemasan pada remaja.

Meskipun penelitian mengenai media sosial dan kesehatan mental terus berkembang, hubungan antara persepsi manfaat konten *self-diagnosis*, *self-identification*, dan gejala kecemasan masih memerlukan pengujian lebih lanjut dalam konteks remaja Indonesia. Affandi dan Dewi (2024) membahas risiko penurunan kondisi kesehatan mental pada remaja pengguna media sosial yang melakukan *self-diagnose*, sehingga memberikan dasar kontekstual bagi



pentingnya penelitian ini di Indonesia. Namun, kajian mengenai risiko kesehatan mental belum dengan sendirinya menjelaskan apakah persepsi manfaat konten berkaitan dengan gejala kecemasan melalui proses identifikasi diri sebagai mediator statistik. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menguji ketiga variabel dalam satu model untuk memperoleh pemahaman yang lebih terarah mengenai keterkaitan antarvariabel. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan persepsi manfaat konten *self-diagnosis*, *self-identification*, dan gejala kecemasan pada siswa sekolah menengah atas di Indonesia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian *self-identification* sebagai mediator statistik antara persepsi manfaat konten *self-diagnosis* di media sosial dan gejala kecemasan dalam konteks remaja Indonesia. Berbeda dari pendekatan yang hanya menekankan durasi atau frekuensi penggunaan media sosial, penelitian ini berfokus pada persepsi individu terhadap manfaat konten dan keterkaitannya dengan proses identifikasi diri. Model ini memungkinkan analisis yang lebih spesifik terhadap hubungan antarvariabel tanpa mengasumsikan bahwa semua konten kesehatan mental atau seluruh bentuk penggunaan media sosial memiliki konsekuensi yang sama. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan literasi kesehatan mental digital di sekolah, khususnya mengenai evaluasi kritis terhadap informasi daring dan risiko pelabelan diri tanpa asesmen profesional. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini menguji empat hipotesis, yaitu persepsi manfaat konten *self-diagnosis* berhubungan positif dengan *self-identification* (H1), *self-identification* berhubungan positif dengan gejala kecemasan (H2), persepsi manfaat berhubungan positif dengan gejala kecemasan (H3), dan *self-identification* memediasi secara statistik hubungan antara persepsi manfaat dan gejala kecemasan (H4).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional *cross-sectional* untuk menguji model mediasi sederhana. Partisipan terdiri atas 213 siswa sekolah menengah atas di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria aktif sebagai siswa SMA, menggunakan media sosial, pernah menemukan konten kesehatan mental atau *self-diagnosis*, dan bersedia mengikuti penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang diisi secara mandiri setelah partisipan memberikan persetujuan elektronik. Waktu pengisian kuesioner sekitar 10–15 menit. Persepsi manfaat konten *self-diagnosis* diukur menggunakan lima item yang dikembangkan peneliti berdasarkan konsep *perceived usefulness*, literasi kesehatan mental, dan penelitian terkait (Armstrong et al., 2025; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2024), dengan reliabilitas Cronbach's $\alpha = 0,657$. *Self-identification* diukur menggunakan adaptasi bahasa Indonesia dari SELF-I (Schomerus et al., 2019), dengan rentang skor 12–33 dan Cronbach's $\alpha = 0,886$. Gejala kecemasan diukur menggunakan tujuh item yang diadaptasi dari GAD-7 (Spitzer et al., 2006), dengan rentang skor 10–26 dan Cronbach's $\alpha = 0,938$. Seluruh skor dianalisis sebagai variabel kontinu karena sistem penskoran instrumen adaptasi tidak ditetapkan ekuivalen dengan instrumen asli. Oleh karena itu, norma dan kategori klinis instrumen asli tidak digunakan.

Analisis data dilakukan menggunakan jamovi, meliputi statistik deskriptif, uji reliabilitas, uji normalitas Shapiro–Wilk, dan korelasi Spearman. Selanjutnya, analisis mediasi sederhana dilakukan dengan persepsi manfaat konten *self-diagnosis* sebagai prediktor (X), *self-identification* sebagai mediator (M), dan gejala kecemasan sebagai variabel hasil (Y). Analisis ini mengestimasi efek total, efek langsung, dan efek tidak langsung melalui mediator.





Signifikansi efek tidak langsung dievaluasi menggunakan interval kepercayaan 95% dengan metode delta pada taraf signifikansi 0,05. Seluruh data yang dianalisis memenuhi kriteria kelengkapan dan tidak terdapat data hilang. Mengingat desain penelitian bersifat *cross-sectional*, hasil mediasi diinterpretasikan sebagai hubungan statistik dan tidak digunakan untuk menyimpulkan urutan temporal atau hubungan sebab-akibat antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Seluruh partisipan yang dilibatkan dalam analisis memiliki data lengkap untuk ketiga variabel penelitian, sehingga tidak diperlukan penanganan data hilang. Analisis diawali dengan pemeriksaan statistik deskriptif, distribusi data, dan konsistensi internal instrumen. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik skor persepsi manfaat konten *self-diagnosis*, *self-identification*, dan gejala kecemasan. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan karakteristik distribusi data sebagai pertimbangan dalam pemilihan teknik analisis korelasi. Ringkasan statistik deskriptif, hasil uji normalitas, dan reliabilitas instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif, Normalitas, dan Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	M	SD	Median	Rentang	W	α
Persepsi manfaat konten <i>self-diagnosis</i>	15,00	2,50	16	8–19	0,751	0,657
<i>Self-identification</i>	25,50	6,46	29	12–33	0,850	0,886
Gejala kecemasan	20,20	6,26	24	10–26	0,678	0,938

Catatan. Semua uji Shapiro-Wilk signifikan pada $p < .001$.

Berdasarkan Tabel 1, hasil pemeriksaan distribusi menunjukkan bahwa ketiga variabel tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, korelasi Spearman digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel penelitian. Konsistensi internal instrumen menunjukkan tingkat reliabilitas yang berbeda, dengan instrumen persepsi manfaat memiliki reliabilitas relatif lebih rendah dibandingkan kedua instrumen lainnya. Temuan ini perlu dipertimbangkan ketika menginterpretasikan hubungan yang melibatkan persepsi manfaat. Selanjutnya, analisis korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antarvariabel sekaligus mengevaluasi hipotesis pertama hingga ketiga.

Tabel 2. Korelasi Spearman Antarvariabel Penelitian

Variabel	1	2	3
1. Persepsi manfaat	—		
2. <i>Self-identification</i>	0,671*	—	
3. Gejala kecemasan	0,672*	0,703*	—

Catatan. $N = 213$. *** $p < .001$.

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, seluruh variabel memiliki hubungan positif dan signifikan secara statistik. Persepsi manfaat konten *self-diagnosis* berhubungan positif dengan *self-identification*, sehingga H1 didukung oleh data. *Self-identification* juga berhubungan positif dengan gejala kecemasan, yang mendukung H2. Selain itu, persepsi manfaat memiliki hubungan positif dengan gejala kecemasan, sehingga H3 juga didukung. Meskipun demikian, hasil korelasi menunjukkan keterkaitan antarvariabel dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

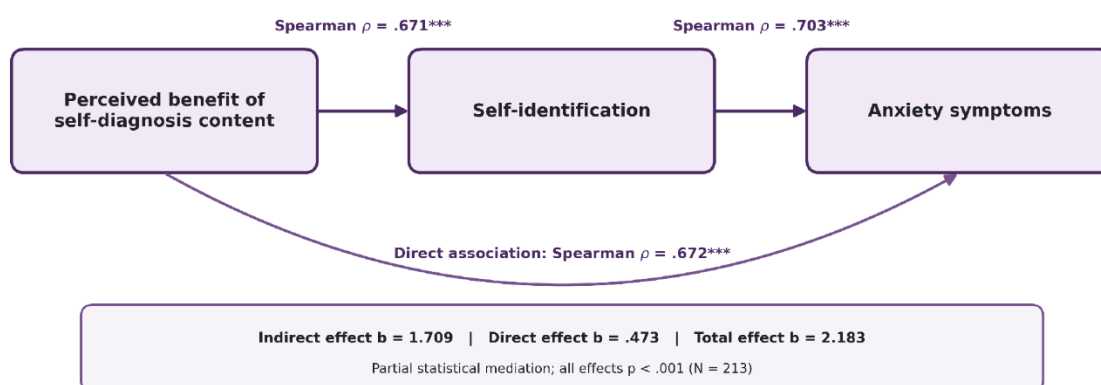
Untuk menguji hipotesis keempat, dilakukan analisis mediasi sederhana dengan persepsi manfaat sebagai prediktor, *self-identification* sebagai mediator, dan gejala kecemasan sebagai variabel hasil. Analisis ini digunakan untuk mengestimasi efek tidak langsung melalui mediator, efek langsung prediktor terhadap variabel hasil, serta efek total hubungan tersebut. Estimasi koefisien tidak terstandarisasi, galat baku, interval kepercayaan, dan signifikansi statistik disajikan pada Tabel 3. Interval kepercayaan untuk efek mediasi dihitung menggunakan metode delta berdasarkan keluaran analisis yang tersedia. Hasil lengkap analisis mediasi tersebut menjadi dasar untuk mengevaluasi dukungan empiris terhadap H4.

Tabel 3. Hasil Analisis Mediasi Sederhana dengan Koefisien Tidak Terstandarisasi

Efek	b	SE	IK 95%	Z	p
Tidak langsung ($X \rightarrow M \rightarrow Y$)	1,709	0,1055	[1,503; 1,916]	16,20	< 0,001
Langsung ($X \rightarrow Y$)	0,473	0,0922	[0,292; 0,654]	5,13	< 0,001
Total	2,183	0,0841	[2,018; 2,347]	25,95	< 0,001

Catatan: Interval kepercayaan didasarkan pada metode delta sampel besar yang dilaporkan dalam keluaran jAMM yang tersedia.

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa efek tidak langsung melalui *self-identification* signifikan secara statistik karena interval kepercayaannya tidak mencakup nol. Efek langsung juga tetap signifikan setelah mediator diperhitungkan dalam model. Pola ini konsisten dengan mediasi parsial secara statistik, bukan mediasi penuh. Berdasarkan perbandingan estimasi efek tidak langsung dengan efek total, proporsi efek tidak langsung mencapai sekitar 78,3%. Dengan demikian, H4 didukung oleh hasil analisis, tetapi temuan tersebut harus dipahami sebagai mediasi statistik dan bukan bukti bahwa persepsi manfaat menyebabkan perubahan *self-identification* atau gejala kecemasan.



Gambar 1. Model Mediasi Statistik antara Persepsi Manfaat, Self-Identification, dan Gejala Kecemasan

Catatan. Angka yang ditampilkan pada panah menunjukkan koefisien korelasi Spearman antarvariabel. Efek tidak langsung, efek langsung, dan efek total merupakan estimasi dari analisis mediasi sederhana. Diagram ini menggambarkan hubungan statistik dan tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat atau urutan temporal antarvariabel. $p < 0,001$.



Catatan. X = persepsi manfaat konten *self-diagnosis*; M = *self-identification*; Y = gejala kecemasan. Jalur a dan b merepresentasikan hubungan yang membentuk efek tidak langsung, sedangkan jalur c' menunjukkan efek langsung setelah mediator diperhitungkan. Koefisien estimasi disajikan pada Tabel 3. Diagram menggambarkan model mediasi statistik dan tidak menunjukkan urutan temporal atau hubungan kausal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mendukung keempat hipotesis mengenai hubungan antarvariabel yang diuji. Persepsi manfaat konten *self-diagnosis* berkaitan dengan *self-identification* dan gejala kecemasan, sementara *self-identification* juga berkaitan dengan gejala kecemasan. Analisis mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara persepsi manfaat dan gejala kecemasan mencakup komponen tidak langsung melalui *self-identification*, disertai efek langsung yang tetap signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-identification* merupakan mediator statistik yang relevan untuk dipertimbangkan dalam penelitian mengenai konten kesehatan mental di media sosial. Namun, karena data dikumpulkan melalui desain *cross-sectional*, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk menguji urutan temporal dan kemungkinan hubungan kausal.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi manfaat konten *self-diagnosis* berhubungan positif dengan *self-identification* dan gejala kecemasan pada siswa SMA Indonesia, sedangkan *self-identification* juga berhubungan positif dengan gejala kecemasan. Efek tidak langsung yang signifikan mengindikasikan bahwa *self-identification* berperan sebagai mediator statistik dalam hubungan antara persepsi manfaat konten dan kecemasan, meskipun hubungan langsung yang tersisa menunjukkan bahwa mekanisme lain mungkin turut berperan. Temuan ini memperluas pemahaman tentang penggunaan media sosial dengan menempatkan proses pemaknaan identitas sebagai salah satu aspek penting dalam hubungan antara konten kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja. Sejalan dengan tinjauan sistematis dan meta-analisis mengenai penggunaan media sosial bermasalah, hubungan antara keterlibatan digital dan kesehatan mental perlu dipahami melalui proses psikologis yang menyertai penggunaan media, bukan semata-mata berdasarkan frekuensi penggunaan (Shannon et al., 2022). Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengujian *self-identification* sebagai jalur psikologis yang secara statistik menghubungkan persepsi manfaat konten *self-diagnosis* dengan gejala kecemasan dalam konteks remaja Indonesia.

Hubungan positif antara persepsi manfaat konten dan *self-identification* menunjukkan bahwa informasi kesehatan mental yang dianggap relevan dapat menjadi kerangka untuk menafsirkan pengalaman pribadi. Ketika remaja menemukan uraian gejala yang sesuai dengan pengalaman mereka, konten tersebut mungkin tidak lagi dipahami hanya sebagai informasi, tetapi juga sebagai penjelasan mengenai kondisi diri. Proses ini dapat memperkuat identifikasi terhadap label tertentu, terutama ketika narasi yang ditemukan terasa meyakinkan dan mudah diterapkan pada pengalaman sehari-hari. Penelitian mengenai penggunaan asesmen kepribadian pada remaja Tiongkok menunjukkan relevansi efek Barnum dan identitas ego dalam memahami keterkaitan antara penerimaan deskripsi diri dan kesehatan mental (Hua & Zhou, 2023). Meskipun penelitian tersebut berbeda dalam konteks dan karakteristik konten yang diteliti, temuannya memberikan dasar untuk memahami bahwa penerimaan suatu deskripsi sebagai representasi diri dapat menjadi proses penting dalam pembentukan identitas dan interpretasi pengalaman psikologis.





Hubungan antara *self-identification* dan kecemasan dapat dipahami melalui proses interpretasi diri, tetapi tidak berarti bahwa identifikasi terhadap label psikologis selalu merugikan. Label kesehatan mental dapat membantu remaja memberi nama pada pengalaman yang sebelumnya sulit dipahami, mengomunikasikan kesulitan, dan mencari dukungan dari orang lain. Studi kualitatif mengenai kecemasan remaja di Reddit memperlihatkan pentingnya pengalaman berbagi secara daring dan dukungan interpersonal dalam membicarakan kesulitan psikologis (Kaluzeviciute et al., 2025). Selain itu, penelitian longitudinal mengenai fungsi keluarga dan kecemasan pada remaja menunjukkan relevansi identitas diri dan fleksibilitas kognitif dalam menjelaskan hubungan antara konteks keluarga dan kesehatan mental (Ma et al., 2024). Kedua temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa hubungan identitas dan kecemasan perlu dipahami dengan mempertimbangkan konteks sosial serta kemampuan individu dalam menafsirkan pengalaman, bukan hanya keberadaan label diagnostik.

Hubungan langsung antara persepsi manfaat konten dan kecemasan yang tetap signifikan menunjukkan bahwa *self-identification* tidak sepenuhnya menjelaskan asosiasi kedua variabel tersebut. Salah satu kemungkinan penjelasan adalah bahwa remaja yang sudah mengalami kecemasan cenderung mencari informasi yang dianggap mampu menjelaskan pengalaman mereka, sehingga arah hubungan sebaliknya juga masuk akal. Kemungkinan lainnya adalah paparan informasi yang berlebihan dapat meningkatkan ketidakpastian, beban kognitif, dan kekhawatiran mengenai kondisi kesehatan diri. Penelitian mengenai kelebihan penggunaan media sosial menunjukkan bahwa hubungan antara paparan digital dan kecemasan perlu dipahami melalui mekanisme psikologis yang menghubungkan pengalaman menggunakan media dengan penilaian individu terhadap kesehatannya (Li et al., 2024). Namun, penelitian ini tidak mengukur pencarian informasi berulang, intensitas paparan, atau beban kognitif secara langsung, sehingga mekanisme tersebut masih merupakan penjelasan yang perlu diuji, bukan kesimpulan empiris dari hasil yang diperoleh.

Besarnya efek tidak langsung yang secara deskriptif mencapai sekitar 78,3% dari total asosiasi tidak terstandarisasi menunjukkan bahwa jalur melalui *self-identification* memiliki arti statistik dalam model yang diuji. Angka tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai persentase pengaruh kausal karena pengukuran dilakukan secara *cross-sectional* dan tidak memastikan urutan temporal antara persepsi manfaat, identifikasi diri, dan kecemasan. Gejala kecemasan dapat mendahului pencarian konten, memengaruhi penilaian terhadap manfaat informasi, dan memperkuat identifikasi terhadap deskripsi psikologis tertentu. Penelitian kualitatif mengenai sikap terhadap diagnosis diri gangguan mental menunjukkan pentingnya memahami bagaimana individu menggunakan label diagnostik dalam menafsirkan pengalaman psikologis mereka (Underhill & Foulkes, 2025). Dengan demikian, hasil mediasi penelitian ini mendukung relevansi *self-identification* sebagai penjelasan statistik, tetapi pengujian longitudinal dan eksperimental tetap diperlukan untuk menentukan urutan proses serta kemungkinan hubungan timbal balik antarvariabel.

Secara praktis, hasil penelitian ini mendukung pengembangan literasi kesehatan mental digital yang tidak hanya mengajarkan siswa memeriksa akurasi informasi, tetapi juga memahami cara konten memengaruhi penafsiran terhadap diri sendiri. Pendidikan tersebut dapat membantu siswa membedakan kesamaan gejala yang bersifat umum dari penilaian klinis yang memerlukan pemeriksaan lebih menyeluruh. Tinjauan sistematis mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan gejala depresi dan kecemasan pada anak serta remaja menunjukkan pentingnya mempertimbangkan keragaman pengalaman penggunaan media dan hasil kesehatan mental ketika merancang intervensi (Saleem et al., 2024). Karena itu, konselor





sekolah dapat mendorong siswa mengevaluasi kredibilitas sumber, mempertimbangkan penjelasan alternatif atas pengalaman emosional, dan mencari bantuan profesional ketika gejala mengganggu fungsi sehari-hari. Pendekatan ini sebaiknya tidak menstigmatisasi siswa yang menggunakan istilah diagnostik, melainkan mengakui pengalaman mereka sambil menjelaskan bahwa identifikasi pribadi tidak dapat menggantikan asesmen profesional.

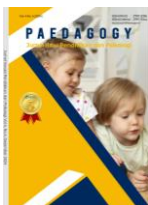
Penerapan implikasi tersebut perlu mempertimbangkan bahwa dampak media sosial tidak seragam bagi seluruh remaja. Penggunaan media digital dapat menyediakan akses terhadap informasi dan dukungan sosial, tetapi juga dapat menghadirkan risiko ketika interaksi digital memperkuat tekanan psikologis atau mengganggu aktivitas sehari-hari. Tinjauan payung mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja menekankan perlunya menafsirkan bukti berdasarkan variasi karakteristik pengguna, pola penggunaan, dan konteks pengalaman digital (Valkenburg et al., 2022). Sejalan dengan itu, laporan National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2024) menempatkan kesehatan remaja dalam konteks interaksi antara karakteristik platform, pengalaman sosial, dan kondisi individu, sehingga kebijakan pendidikan digital perlu menghindari kesimpulan yang menyamaratakan seluruh bentuk penggunaan media sosial. Selain itu, pembahasan mengenai diagnosis diri yang dipicu internet menggarisbawahi perlunya pendekatan yang tetap memperhatikan keterbatasan penilaian mandiri serta pentingnya evaluasi profesional ketika individu mengalami kekhawatiran mengenai kesehatan mentalnya (Rettew, 2024).

Beberapa keterbatasan membatasi penafsiran dan generalisasi hasil penelitian ini. Penggunaan *purposive sampling*, pengukuran berbasis laporan diri, serta konsistensi internal skala persepsi manfaat yang relatif terbatas ($\alpha = 0,657$) mengharuskan hasil dipahami secara hati-hati, sementara keterbatasan dokumentasi adaptasi instrumen juga membatasi kepastian mengenai kesetaraan pengukuran. Selain itu, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan penetapan kausalitas, dan estimasi mediasi dengan metode delta sebaiknya dilengkapi dengan analisis ketidakpastian yang lebih kuat pada penelitian berikutnya. Laporan National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2024) telah digunakan pada pembahasan sebelumnya untuk menekankan pentingnya konteks penggunaan media digital. Dalam konteks digital, persepsi remaja terhadap manfaat konten kesehatan mental dapat memengaruhi cara mereka menafsirkan informasi dan mengintegrasikannya ke dalam pemahaman diri, yang sudah dibahas, bukan sebagai kutipan baru. Penelitian mendatang karena itu perlu menggunakan desain longitudinal yang telah dipreregistrasikan, sampel dari berbagai sekolah, instrumen berbahasa Indonesia yang tervalidasi, serta pengukuran lebih terperinci mengenai karakteristik konten, paparan algoritma, literasi kesehatan mental, dukungan keluarga, dan akses terhadap bantuan profesional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa hubungan antara persepsi manfaat konten *self-diagnosis* dan gejala kecemasan pada siswa SMA di Indonesia perlu dipahami dengan mempertimbangkan proses pembentukan identitas diri dalam menginterpretasikan informasi kesehatan mental digital. *Self-identification* berperan sebagai mediator statistik yang membantu menjelaskan keterkaitan kedua variabel tersebut, meskipun hubungan langsung yang tetap ditemukan menunjukkan bahwa proses ini bukan satu-satunya faktor yang relevan. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai penggunaan media sosial dengan menempatkan pemaknaan diri sebagai aspek penting dalam kajian kesehatan mental remaja, bukan sekadar menitikberatkan pada paparan informasi digital. Secara praktis, hasil penelitian ini mendukung

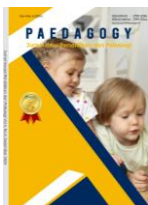




pengembangan literasi kesehatan mental digital berbasis sekolah yang mengintegrasikan evaluasi kritis terhadap informasi daring, pemahaman mengenai pelabelan diri, dan kemampuan membedakan interpretasi pribadi dari penilaian profesional. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, instrumen yang tervalidasi, serta mempertimbangkan faktor individual dan sosial untuk menguji urutan temporal dan mekanisme yang mendasari hubungan tersebut, mengingat temuan penelitian ini menunjukkan hubungan statistik dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A. A., & Dewi, K. S. (2024). Risiko penurunan kondisi kesehatan mental pada remaja pengguna media sosial yang melakukan self-diagnose. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.24071/suksma.v5i1.7687>
- Ahuvia, I. L., & Link, B. G. (2025). The mental illness self-labeling model: A conceptual model for studying the effects of mental-illness self-labeling on clinical outcomes. *Clinical Psychological Science*, 13(6), 1031–1050. <https://doi.org/10.1177/21677026251338829>
- Ahuvia, I. L., Schleider, J. L., Kneeland, E. T., Moser, J. S., & Schroder, H. S. (2024). Depression self-labeling in U.S. college students: Associations with perceived control and coping strategies. *Journal of Affective Disorders*, 351, 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.229>
- Armstrong, S., Osuch, E., Wammes, M., Chevalier, O., Kieffer, S., Meddaoui, M., & Rice, L. (2025). Self-diagnosis in the age of social media: A pilot study of youth entering mental health treatment for mood and anxiety disorders. *Acta Psychologica*, 256, Article 105015. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105015>
- Bailie, A. (2024). Young adults on mental health Instagram and TikTok: Self-care, self-diagnosis and performances of the mentally healthy self. *European Psychiatry*, 67(S1), S37. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.130>
- Chentsova, V. O., Bravo, A. J., Mezquita, L., Pilatti, A., & Hogarth, L. (2023). Internalizing symptoms, rumination, and problematic social networking site use: A cross-national examination among young adults in seven countries. *Addictive Behaviors*, 136, Article 107464. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107464>
- Corke, L., Maksyutynska, K., Jones, J. M., & George, T. P. (2025). The relationship between social media use and mental health disorders in adolescents and young adults: A scoping review. *Annals of Clinical Psychiatry*, 36(3), 89–99. <https://doi.org/10.1177/10401237251344098>
- Foster, M., & Ellis, S. (2024). TikTok-inspired self-diagnosis and its implications for educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 40(4), 491–508. <https://doi.org/10.1080/02667363.2024.2409451>
- Guo, S., Yang, J., Zhang, S., Xue, D., & Liu, M. (2025). Impact of self-identity on social anxiety among college students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1622431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1622431>



- Hasan, F., Foster, M. M., & Cho, H. (2023). Normalizing anxiety on social media increases self-diagnosis of anxiety: The mediating effect of identification (but not stigma). *Journal of Health Communication*, 28(9), 563–572.
<https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2235563>
- Hua, J., & Zhou, Y.-X. (2023). Personality assessment usage and mental health among Chinese adolescents: A sequential mediation model of the Barnum effect and ego identity. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1097068.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097068>
- Kaluzeviciute, G., Moreton, J. P. I., & Jackson, J. E. (2025). 'Remember, you are not alone': A qualitative internet-mediated study of anxiety among adolescents on Reddit. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(6), Article e70183.
<https://doi.org/10.1111/inm.70183>
- Li, K., Jiang, S., **Yan, X.**, & Li, J. (2024). Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*, 10(1), Article e23326.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23326>
- Ma, R., Zhang, Q., Zhang, C., & Xu, W. (2024). Longitudinal associations between family functioning and generalized anxiety among adolescents: The mediating role of self-identity and cognitive flexibility. *BMC Psychology*, 12, Article 399.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01908-1>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2024). Social media and adolescent health. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/27396>
- Rettew, D. C. (2024). Internet inspired self-diagnosis: A new phenomenon calling for an old approach. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 63(1), 90–91. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.08.017>
- Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: A systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 771–797. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0456>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Helleman, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), Article e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Underhill, R., & Foulkes, L. (2025). Self-diagnosis of mental disorders: A qualitative study of attitudes on Reddit. *Qualitative Health Research*, 35(7), 779–792.
<https://doi.org/10.1177/10497323241288785>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>