

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era perkembangan teknologi pada saat ini, internet tidak dapat dipisahkan dari rutinitas sehari-hari. Hal ini dikarenakan teknologi memudahkan seseorang untuk mengakses informasi dengan mudah. Media sosial menjadi salah satu kebutuhan bagi manusia karena media sosial merupakan suatu perantara untuk mempermudah manusia sebagai alat berkomunikasi dalam bentuk individu maupun kelompok dengan waktu yang cepat. Media sosial merupakan media yang menjadi alat untuk berkomunikasi yang mudah karena dalam penggunaannya tidak memerlukan batasan ruang dan waktu. Perkembangan teknologi telah mengubah cara orang untuk mengakses, mengumpulkan, menganalisis, menyajikan, mengirim, dan mensimulasikan suatu informasi yang ingin didapatkan. Perkembangan teknologi saat ini sudah sangat luas dengan menyediakan berbagai alat, aplikasi, dan proses dalam memperdayakan informasi masyarakat. Hingga saat ini teknologi yang berkembang sudah memasuki tahap digital. (Setiawati, 2022)

Seiring waktu, media sosial mengalami perkembangan serta peningkatan yang signifikan. Jika pada tahun 2000-an Facebook yang menjadi wajah dari media sosial itu sendiri, kini telah banyak media sosial yang memfasilitasi para penggunanya dengan berbagai fitur dan kelebihan masing-masing. Tiktok menjadi media sosial yang saat ini tengah populer serta mempunyai pengguna yang tinggi, hal tersebut merupakan sebuah wujud dari perkembangan teknologi (Hasiholan et al, 2020). Adanya media sosial ini juga dapat memberikan hiburan bagi penggunanya dimana seseorang dapat menghilangkan penat, rasa lelah atau rasa bosannya, bahkan seseorang bisa tertawa saat menggunakan media sosial. Salah satu bentuk media sosial yang dapat memberikan hiburan bagi penggunanya yaitu aplikasi Tik Tok karena dengan menggunakan aplikasi Tik Tok setiap orang dapat melihat berbagai video dan ekspresi musik yang dikemas sesuai dengan kreativitas masing-masing penggunanya (Rahmawati, 2021).

TikTok merupakan media sosial yang terdapat fitur-fitur yang menarik dan unik bagi para pengguna yaitu terdapat efek tertentu yang dapat digunakan untuk membuat hasil video pendek menjadi semakin menarik. Media sosial ini dikembangkan oleh ByteDance Inc yang merupakan *developer* asal Tiongkok yang pada bulan September 2016 merupakan awal peluncuran aplikasi tersebut. Aplikasi yang pertama diluncurkan oleh ByteDance ialah aplikasi Douyin yang tidak jauh berbeda dengan TikTok, yaitu aplikasi pembuat video pendek. Douyin memiliki popularitas yang melejit sehingga pihak developer 2 memperluas pasarnya ke China dengan peluncuran aplikasi TikTok. Sensor Tower melakukan riset mengenai media sosial ini yang menunjukkan kesuksesan besar karena menjadi aplikasi yang memiliki banyak pengunduhan di *App Store* serta *Google Play Store* pada tahun 2020 (Fazrin, 2020).

Menurut laporan We Are Social dan Meltwater (2025), Indonesia memiliki sekitar 197,37 juta pengguna TikTok, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna TikTok terbanyak di dunia. Sementara itu, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) menunjukkan bahwa Jawa Timur memiliki penggunaan internet sebesar 82,19%. TikTok juga tercatat sebagai platform media sosial paling populer di Indonesia pada tahun 2025 dengan pengguna mencapai 35,17% dari total pengguna internet di Indonesia (We Are Social & Meltwater, 2025).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), pengguna TikTok di Kabupaten Nganjuk tercatat sebesar 250.843 jiwa. Tingginya angka penggunaan ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi salah satu media digital yang paling dominan di wilayah tersebut. Persentase ini juga memperlihatkan bahwa sebagian besar masyarakat terutama kelompok usia muda menggunakan TikTok sebagai sumber hiburan, informasi, hingga sarana interaksi sosial sehari-hari. Prasetyo (2022) yang menyatakan bahwa komunitas non-urban lebih menonjolkan nilai lokal sebagai identitas digital. Selain itu, penggunaan TikTok di wilayah rural sering dimanfaatkan untuk mendukung ekonomi komunitas, seperti promosi UMKM dan hasil pertanian (Nugroho, 2021). Sebaliknya, pengguna TikTok di daerah perkotaan lebih berfokus pada hiburan, personal branding, dan tren global, dengan konten yang estetik dan

terkonsep, dipengaruhi budaya populer dan influencer luas (Handayani, 2021). Perbedaan akses teknologi turut mempertegas kontras ini, di mana keterbatasan fasilitas digital di wilayah rural membuat konten lebih sederhana dibandingkan pengguna di kawasan urban (Anderson & Kumar, 2019).

TikTok menjadi salah satu platform media sosial yang paling pesat pertumbuhannya dalam beberapa tahun terakhir dan telah berhasil menarik perhatian. Dibandingkan dengan media sosial lainnya seperti Instagram, YouTube, atau Twitter, TikTok memiliki sejumlah kelebihan yang membuatnya lebih menarik bagi pengguna. Salah satu keunggulan utama TikTok terletak pada algoritma berbasis kecerdasan buatan (AI) yang mampu mempelajari preferensi pengguna dengan sangat cepat dan akurat. Menurut penelitian Montag et al., (2021), algoritma TikTok secara otomatis menyesuaikan konten di halaman *For You Page (FYP)* berdasarkan minat dan perilaku pengguna. Mekanisme ini membuat pengguna merasa bahwa konten yang muncul di beranda selalu sesuai dengan ketertarikan pribadi mereka, sehingga meningkatkan keterlibatan (*engagement*) dan durasi penggunaan aplikasi dibandingkan platform lain seperti Instagram yang lebih mengandalkan jaringan sosial atau pengikut.

Menurut Kaye et al., (2022), TikTok berhasil menciptakan ruang interaksi sosial yang lebih terbuka melalui tren, tantangan (*challenges*), dan fitur *duet* yang mendorong kolaborasi antar pengguna. Hal ini membedakan TikTok dari platform lain seperti Instagram yang lebih berorientasi pada estetika visual dan pencitraan diri. Budaya partisipatif ini membentuk rasa kebersamaan dan keterlibatan komunitas yang kuat, menjadikan pengguna tidak hanya sebagai penonton pasif, tetapi juga sebagai kreator aktif. Meskipun aplikasi TikTok menyediakan berbagai fitur hiburan dan edukasi, kemudahan yang diperoleh juga memunculkan beberapa masalah yang dihadapi oleh remaja, salah satunya adalah fenomena *self-diagnosis*. Menurut Wulandari et al., (2025), TikTok dianggap lebih menarik karena memberi ruang bagi pengguna untuk menampilkan diri secara spontan, jujur, dan tidak terlalu terkurasi, berbeda dengan Instagram yang cenderung menonjolkan citra ideal. Karakteristik ini menjadikan TikTok lebih relevan dengan nilai-nilai Generasi Z yang

mengutamakan kreativitas, kebebasan berekspresi, dan orisinalitas dalam menggunakan media sosial.

Generasi Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997-2012. Generasi ini merupakan generasi pertama yang lahir dan dibesarkan di era digital, dengan akses penuh terhadap teknologi informasi dan komunikasi. Generasi Z lahir dan tumbuh di tengah perkembangan dunia digital, sehingga mereka sangat akrab dengan teknologi dan memanfaatkannya dalam berbagai aspek kehidupan. Mereka terampil dalam menggunakan media sosial, internet, serta perangkat mobile. Kondisi ini membuat mereka memiliki kemudahan dalam mengakses informasi dan berkomunikasi, sekaligus memberikan peluang untuk belajar dan berkreasi dengan cara yang sebelumnya tidak terpikirkan (Taliwuna, 2024).

Menurut Pratama, (2025) Generasi Z memiliki keunikan dalam kesehatan mental berupa keterikatan tinggi pada media sosial yang memengaruhi aspek psikologis seperti resiliensi, self image, dan kebahagiaan subjektif. Intensitas penggunaan media sosial membuat Generasi Z rentan mengalami distorsi citra diri akibat perbandingan sosial serta tekanan untuk tampil ideal, meskipun media sosial juga dapat meningkatkan resiliensi karena menjadi ruang coping digital yang menyediakan dukungan sosial dan informasi. Keunikan Generasi Z tersebut diperkuat oleh temuan Royantara et al, (2025), Generasi Z sangat rentan terhadap fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), yang memicu kecemasan sosial, stres, perasaan tidak berharga, gangguan tidur, hingga penurunan produktivitas. Keterikatan digital yang tinggi membuat Generasi Z merasa harus selalu mengikuti perkembangan sosial di media sosial sehingga mempengaruhi keseimbangan emosional mereka.

Menurut survey American Psychological Association (APA, 2023) juga mengungkapkan bahwa 72% Generasi Z mencari informasi kesehatan mental melalui media sosial, sementara pada generasi milenial angkanya hanya sekitar 38%. Data dari penelitian yang dipublikasikan menunjukkan bahwa 90% responden mendapatkan konten bertema psikologi melalui rekomendasi/*FYP* di TikTok, dan 89% responden pernah melakukan self diagnosis setelah melihat konten psikologi di *platform* TikTok (Febriana & Amalia, 2024).

Kecenderungan *self-diagnosis* umumnya diawali oleh munculnya gejala awal berupa perubahan emosional dan kognitif yang dirasakan individu, seperti perasaan cemas berlebihan, mood yang tidak stabil, sulit berkonsentrasi, serta kecenderungan *overthinking* terhadap kondisi diri. Menurut Ahmed dan Samuel (2017), proses *self-diagnosis* diawali dari kesadaran individu terhadap gejala awal yang dirasakan secara subjektif, kemudian diikuti oleh upaya menafsirkan dan memberi makna terhadap gejala tersebut tanpa melalui validasi profesional. Dalam konteks Generasi Z, gejala awal ini sering mendorong individu untuk mencari penjelasan melalui media sosial, khususnya TikTok, dengan mencocokkan pengalaman pribadi dengan informasi kesehatan mental yang disajikan dalam konten digital. Nurdiana dan Rubino (2024) menjelaskan bahwa pada tahap ini, individu cenderung melakukan penilaian mandiri terhadap kondisi psikologisnya berdasarkan informasi yang diperoleh secara cepat dan instan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *self-diagnosis* yang tidak akurat.

Fenomena tersebut terlihat dari kecenderungan Generasi Z di Nganjuk yang semakin sering menggunakan TikTok sebagai rujukan awal untuk memahami gejala psikologis yang mereka rasakan, sehingga memicu *self-diagnosis*. Kondisi ini sejalan dengan penelitian lokal oleh Zahra, (2020) yang menemukan bahwa masyarakat Nganjuk, terutama kalangan muda, sangat responsif terhadap konten media sosial dan cenderung mempercayai informasi yang disajikan secara menarik. Selain itu, penelitian oleh Fitria, (2021) mengenai terpaan media dan kecemasan warga Kecamatan Ngronggot menunjukkan bahwa tingginya paparan media berpengaruh signifikan terhadap cara masyarakat memproses informasi dan tingkat kecemasan yang mereka alami. Temuan-temuan lokal tersebut memperkuat bahwa dominasi TikTok di Nganjuk tidak hanya berdampak pada gaya hidup Generasi Z, tetapi juga memengaruhi cara mereka memahami kesehatan mental, hingga mendorong munculnya perilaku *self-diagnosis*.

Berdasarkan hasil mini survei yang dilakukan terhadap 20 Generasi Z pengguna TikTok di Kabupaten Nganjuk, diperoleh data bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan perilaku *self-diagnosis* yang beragam.

Sebanyak 35,4% responden menyatakan secara rutin mencari konten kesehatan mental di TikTok ketika mengalami tekanan emosional atau suasana hati yang tidak stabil. Selanjutnya, 29,2% responden menunjukkan kecenderungan mencari pembenaran (*confirmation bias*), yaitu dengan terus menelusuri konten yang sesuai dengan perasaan dan keyakinan pribadi. Selain itu, 20,8% responden mengaku menyimpan konten psikologis serta mengikuti tes kesehatan mental secara daring sebagai upaya memahami kondisi diri, sementara 14,6% responden menyatakan menarik diri dari lingkungan sosial setelah melakukan *self-diagnosis*.



Gambar 1.1 Mini Survei *Self-Diagnosis*

Temuan awal ini menunjukkan bahwa kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok di Kabupaten Nganjuk merupakan fenomena yang nyata dengan bentuk perilaku yang bervariasi, sehingga memperkuat pentingnya penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor psikologis yang memengaruhinya, khususnya peran kontrol diri dalam menyikapi konten kesehatan mental di media sosial. Hal ini sejalan dengan Harwood (2021), yang menyatakan bahwa maraknya *self-diagnosis* di TikTok dipengaruhi oleh mudahnya akses ke konten psikologi populer tanpa sumber ilmiah yang valid. Generasi Z lebih mempercayai pengalaman subjektif pengguna lain karena dianggap lebih *relatable* dibandingkan informasi dari profesional.

partisipan juga mengaku bahwa hasil *self-diagnosis* memengaruhi perilaku sehari-harinya. Ia sempat menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak normal dibanding teman-temannya. Individu mengaku bahwa fokus

berlebihan terhadap gejala justru membuatnya semakin mudah mengaitkan perasaan negatif kecil dengan gangguan psikologis tertentu. Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zheluk et al., (2022), yang menjelaskan bahwa remaja pengguna TikTok cenderung menafsirkan konten kesehatan mental secara subjektif dan berpotensi melakukan *self-diagnosis* tanpa dasar profesional. Selain itu, menurut Wijaya et al, (2024) rendahnya literasi kesehatan mental di media sosial menyebabkan pengguna cenderung melakukan interpretasi mandiri terhadap gejala yang mereka alami, sehingga memperkuat perilaku *confirmation bias* yakni kecenderungan mencari informasi yang mendukung keyakinan pribadi.

Pada *platform* media sosial TikTok fenomena *self-diagnosis* sering ditemui, seseorang menyebarkan bahwa dirinya mengidap sebuah gangguan atau penyakit berdasarkan hasil tesnya di internet. TikTok merupakan salah satu tempat pembuatan video terbesar hal ini berkorelasi dengan meningkatnya jumlah *self-diagnosis* yang dialami saat ini (Harwood, 2021). Bahkan data dari APA tahun 2023 menyebutkan bahwa 66% Generasi Z mengaku merasa cocok dengan gejala gangguan mental setelah menonton konten TikTok, tapi hanya 25% yang benar-benar melakukan validasi ke tenaga profesional.

Fenomena *self-diagnosis* yang kerap muncul di TikTok memperlihatkan bagaimana platform ini berpengaruh pada perilaku psikologis generasi Z. Menurut para ahli kesehatan mental, fenomena ini sangat berisiko karena banyak konten di TikTok yang mengandung informasi kurang akurat dan bahkan menyesatkan, apalagi video yang viral seringkali terlalu menyederhanakan gejala dengan durasi singkat sehingga mudah memicu salah tafsir (Wijaya et al., 2024).

Tingginya tingkat keterlibatan (*engagement*) pengguna terhadap konten yang berkaitan dengan kesehatan mental dan psikologi. Penelitian yang menganalisis tagar *#teenmentalhealth* menemukan bahwa 100 video teratas dalam kategori tersebut memperoleh sekitar 144 juta tayangan, 28 juta *likes*, dan 1,9 juta simpanan (*saves*). Angka ini menunjukkan bahwa TikTok memiliki daya jangkauan luar biasa untuk menyebarkan pesan-pesan psikologis, terutama pada kalangan muda yang aktif di *platform* tersebut (Basch et al., 2022). Format

video pendek yang visual dan interaktif menjadikan konten psikologi di TikTok lebih mudah dipahami dan diterima. Menurut Basch et al., (2022), gaya penyajian yang mengandalkan narasi personal, humor, serta visualisasi cepat membuat informasi psikologis lebih relatable bagi pengguna, berbeda dengan platform lain yang cenderung bersifat tekstual atau formal seperti Instagram atau Twitter. Format ini memungkinkan pesan disampaikan secara ringkas, menarik, dan mampu menyentuh aspek emosional audiens, yang penting dalam proses internalisasi nilai-nilai psikologi.

Perhatian masyarakat terhadap psikologi kini semakin meningkat. Beragam kegiatan dan konten digital mengusung tema psikologi, terutama yang menggunakan kata kunci “menurut psikologi”, terbukti sangat menarik minat pengguna media sosial (Nurul Azizah, 2023). Salah satu topik yang sering muncul adalah mengenai tanda-tanda seseorang mengalami gangguan kesehatan mental. Informasi semacam ini dapat mendorong individu untuk melakukan self diagnosis. Oleh karena itu, dengan maraknya konten psikologi di media sosial, masyarakat diharapkan mampu lebih selektif dalam menyaring informasi agar terhindar dari konten yang dapat memicu perilaku *self-diagnosis* (Berindra, 2023).

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 & Stephen S, 2017). Selain itu, sebagian individu melakukan *self-diagnosis* karena adanya kekhawatiran akan mendapatkan hasil diagnosis yang buruk jika berkonsultasi langsung dengan tenaga medis (Akbar, 2019). Dampak dari *self-diagnosis* dapat membuat seseorang keliru dalam mengaitkan gejala yang dialaminya, karena sebenarnya penyakit yang diderita mungkin berbeda. Selain itu, *self-diagnosis* juga bisa membuat individu enggan berkonsultasi dengan tenaga profesional akibat munculnya rasa cemas dan takut terlebih dahulu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental, karena individu merasa khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu benar (Sadida, 2021).

Self-diagnosis sering kali muncul akibat rasa ingin tahu seseorang terhadap gejala yang dialaminya, kemudian membandingkannya dengan berbagai referensi yang ditemukan. Tidak jarang, individu secara tidak sengaja menjumpai konten kesehatan yang dirasa sesuai dengan kondisi dirinya saat itu (Abrahamsz & Ambarwati, 2024). Selain itu, ada pula individu yang melakukan *self-diagnosis* karena merasa takut apabila hasil pemeriksaan dokter menunjukkan diagnosis yang lebih buruk. Tindakan ini dapat menimbulkan rasa cemas dan takut, sehingga individu enggan mencari pertolongan profesional. Kekhawatiran terhadap ketidakpastian tersebut pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental individu (Sadida, 2021).

Pada umumnya, individu melakukan *self-diagnosis* setelah mencari informasi mengenai kesehatan mental melalui internet atau media lainnya. Ketika seseorang hanya bergantung pada informasi dari media sosial, hal tersebut dapat memicu kecemasan berlebihan terhadap kondisi yang sedang dialami. Berdasarkan penelitian Pratama (2021), untuk menanggapi berbagai dampak dan informasi yang diperoleh, individu seharusnya tetap melakukan pemeriksaan dengan tenaga profesional yang memiliki keahlian di bidangnya. Oleh karena itu, literasi kesehatan mental sangat diperlukan agar individu mampu menentukan langkah yang tepat setelah memperoleh informasi tersebut, seperti mencari bantuan dari psikolog atau psikiater.

Menurut Ahmed & Stephen S (2017) *self-diagnosis* terdiri dari lima aspek, yaitu kesadaran terhadap gejala awal, pengamatan subjektif, penilaian mandiri terhadap kondisi kesehatan, ketiadaan validasi profesional, pengambilan makna terhadap gejala. Kelima aspek ini relevan dengan penelitian mengenai Generasi Z pengguna TikTok, karena pola konsumsi konten psikologi di TikTok dapat memengaruhi alasan mereka melakukan self diagnosis, cara mereka menafsirkan informasi, dampak yang muncul setelahnya, serta kemampuan mereka dalam menyaring dan memahami konten yang diterima.

Menurut Mariyani et al., (2025) Perilaku *self-diagnosis* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Secara internal, seperti rasa ingin tahu, tingkat kontrol diri, regulasi emosi, dan harga diri berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menafsirkan gejala yang dialaminya.

Individu dengan kontrol diri dan regulasi emosi rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh konten daring dan cepat menarik kesimpulan tanpa konsultasi profesional. Sementara secara eksternal, kemudahan akses informasi digital dan maraknya konten kesehatan di media sosial menjadi pemicu utama meningkatnya perilaku *self-diagnosis*. Melimpahnya informasi kesehatan di internet tidak selalu meningkatkan literasi, melainkan dapat menimbulkan kepercayaan berlebihan terhadap penilaian diri sendiri dibanding sumber medis profesional (Mariyani et al., 2025).

Menurut Nurdiana & Rubino, (2024) Salah satu faktor psikologis mempengaruhi kecenderungan seseorang melakukan *self-diagnosis* adalah kontrol diri. Kontrol diri memengaruhi proses *self-diagnosis* dengan mengatur respons emosional dan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan serta *overthinking* selama tahapan pengenalan dan pengakuan gejala gangguan psikologis. Individu yang mengalami kesulitan mengontrol diri cenderung lebih rentan terhadap kecemasan berlebihan yang dapat mempengaruhi cara mereka menginterpretasikan gejala diri dan keputusan dalam melakukan *self-diagnosis*.

Averill (1973) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dengan tujuan mencegah atau mengurangi dampak dari dorongan sesaat, sehingga dapat menjadikan keadaan yang lebih baik. Gufron & Risnawati (2010) menyatakan bahwa kontrol diri adalah suatu aktivitas proses tingkah laku, di mana seseorang dapat melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak.

Averill (1973) juga menjelaskan bahwa kontrol diri mempunyai 3 aspek, terdiri atas kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Ketiga aspek ini berkaitan dengan penelitian ini karena kemampuan kontrol diri Generasi Z pengguna TikTok turut memengaruhi cara mereka merespons konten psikologi, menafsirkan informasi yang diterima, serta menentukan keputusan dalam melakukan *self-diagnosis*.

Kontrol diri berperan dalam kemampuan seseorang mengatur emosi (*emotion regulation*). Ketika seseorang merasa stres, cemas, atau mengalami tekanan emosional, individu dengan kontrol diri rendah cenderung mencari

penjelasan instan untuk meredakan ketidaknyamanannya. Dalam situasi ini, mereka mungkin menemukan konten di TikTok yang menggambarkan gejala gangguan seperti *anxiety disorder*, *ADHD*, atau *bipolar disorder*, kemudian dengan cepat merasa bahwa dirinya mengalami hal serupa. *Self-diagnosis* kemudian menjadi cara cepat untuk menjelaskan emosi yang tidak nyaman tersebut. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri tinggi akan lebih mampu menenangkan diri, menilai situasi dengan lebih objektif, dan menunda kesimpulan hingga memperoleh informasi dari sumber profesional (Putri & Widodo, 2021).

Kontrol diri sangat penting saat menggunakan media sosial agar para pengguna dapat mengontrol diri dan menghindari hal-hal yang berbahaya (Nurhanifa et al. 2020). TikTok yang berfungsi sebagai *platform* hiburan dan pertukaran informasi, memiliki sisi negatif yang dapat membuat penggunanya menjadi adiktif (Nash, 2022). Terutama di kalangan gen Z, mereka yang masih sangat muda yang ingin mengikuti tren terbaru di media sosial TikTok (Rahmasari et al. 2022).

Kurangnya kontrol diri dapat mengakibatkan individu mempercayai informasi yang tidak sepenuhnya akurat, sehingga berisiko memperburuk keadaan psikologis yang sebenarnya. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi bagaimana individu melakukan *self-diagnosis*, baik dalam aspek akurasi maupun pengelolaan emosional selama proses tersebut (Padani, 2024). Proses pengambilan keputusan yang kuat dan kontrol diri yang baik memungkinkan individu lebih kritis dan rasional dalam menilai informasi yang mereka gunakan untuk melakukan *self-diagnosis*. Hal ini mengindikasikan bahwa kontrol diri berperan penting dalam kesadaran dan akurasi diagnosis mandiri yang dilakukan individu.

Fenomena ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, memiliki pengaruh kuat terhadap munculnya perilaku *self-diagnosis* pada Generasi Z. Penelitian oleh Wijaya et al. (2024) menemukan bahwa banyak pengguna TikTok menafsirkan konten psikologi secara subjektif. Melalui analisis wacana multimodal, penelitian tersebut menunjukkan bahwa komentar dan respons pengguna pada

video kesehatan mental menggambarkan kecenderungan untuk melakukan *self-diagnosis* hanya berdasarkan informasi singkat yang muncul di *FYP*. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok menjadi ruang penyebaran informasi psikologi yang berpotensi menimbulkan salah tafsir.

Penelitian yang dilakukan oleh Komala et al., (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan *self-diagnosis* pada remaja akhir. Remaja dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung lebih mudah melakukan *self-diagnosis* berdasarkan informasi media digital tanpa validasi profesional, sedangkan literasi yang baik membantu individu memahami kondisi psikologis secara lebih tepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Janiyah & Damajanti (2024) mengungkap bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam perilaku digital remaja. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh konten TikTok, termasuk konten yang berkaitan dengan kesehatan mental. Temuan ini memperlihatkan bahwa kontrol diri menjadi faktor psikologis yang dapat menentukan bagaimana remaja menyaring dan menanggapi informasi yang mereka temukan di media sosial.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nazariskina & Selian (2025) menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah lebih rentan mengalami kecanduan media sosial. Kondisi tersebut meningkatkan intensitas penggunaan TikTok dan membuat individu lebih sering terpapar konten psikologi populer. Akibatnya, peluang munculnya interpretasi mandiri terhadap gejala psikologis atau *self-diagnosis* menjadi semakin besar, terutama ketika informasi yang ditemukan tidak didukung oleh sumber profesional.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, tampak bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian, penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas kontrol diri dan perilaku penggunaan media sosial sebagian besar masih berfokus pada topik adiksi digital, regulasi emosi, serta pengendalian waktu penggunaan. Penelitian ini secara spesifik meneliti pengaruh antara kontrol diri dan kecenderungan *self-diagnosis* melalui media sosial, khususnya TikTok, masih sangat terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di wilayah perkotaan dengan akses teknologi dan literasi digital yang tinggi, sehingga

belum menggambarkan kondisi masyarakat di daerah seperti Kabupaten Nganjuk yang memiliki karakteristik sosial dan budaya berbeda. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi melalui kajian yang lebih kontekstual terhadap perilaku Generasi Z pengguna TikTok di wilayah tersebut.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena secara spesifik mengkaji pengaruh antara kontrol diri dan kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok, suatu fokus yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menyoroti dampak paparan konten kesehatan mental, literasi digital, atau adiksi media sosial. Penelitian ini juga berbeda dari studi terdahulu karena dilakukan di Kabupaten Nganjuk, wilayah non-perkotaan yang memiliki karakteristik sosial dan literasi digital yang berbeda dari kota besar, sehingga memberikan kontribusi kontekstual baru. Selain itu, penelitian ini menggabungkan data statistik lokal, temuan nasional, serta hasil wawancara langsung dengan Generasi Z pengguna TikTok, sehingga menawarkan gambaran fenomena yang lebih aktual dan komprehensif. Penempatan kontrol diri sebagai prediktor kecenderungan *self-diagnosis* dalam konteks penggunaan TikTok juga menjadi aspek kebaruan, karena penelitian sebelumnya lebih banyak memfokuskan kontrol diri pada perilaku adiktif atau regulasi emosi, bukan pada proses penafsiran gejala psikologis secara mandiri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa fenomena *self-diagnosis* di kalangan Generasi Z pengguna TikTok merupakan isu yang relevan untuk diteliti, terutama karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri saat menerima dan menafsirkan informasi psikologis dari media sosial. Kontrol diri dianggap memiliki peran dalam menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap paparan konten daring, sehingga rendahnya kontrol diri dapat meningkatkan kecenderungan melakukan *self-diagnosis* tanpa dasar ilmiah yang valid. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok di Kabupaten Nganjuk sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai

perilaku digital generasi muda serta dampaknya terhadap kesehatan mental di era media sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok di Nganjuk?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok di Nganjuk.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi klinis, khususnya mengenai peran kontrol diri dalam perilaku penggunaan media sosial dan fenomena *self-diagnosis* di kalangan Generasi Z. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji perilaku psikologis pengguna media digital dalam konteks kesehatan mental.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Generasi Z

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya memiliki kontrol diri dalam menggunakan media sosial, khususnya dalam menyikapi konten psikologi yang beredar luas di TikTok. Terutama pada Generasi Z pengguna TikTok.

2. Bagi Keluarga/Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua dan keluarga mengenai perilaku Generasi Z dalam menggunakan media sosial, terutama yang berkaitan dengan kecenderungan *self-diagnosis*. Melalui pemahaman tersebut, orang tua diharapkan mampu melakukan pendampingan, pengawasan, dan pemberian dukungan emosional secara tepat, sehingga anak dapat lebih bijak dalam

menyikapi informasi psikologi di media sosial serta terbangun komunikasi yang sehat terkait kesehatan mental di lingkungan keluarga.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan membantu masyarakat lebih bijak dalam menyikapi konten psikologi di TikTok, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang tidak akurat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya literasi digital dan kesehatan mental, sehingga mereka mampu memilih informasi yang benar dan mendukung terciptanya lingkungan penggunaan media sosial yang lebih sehat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan kajian sejenis dengan menambah variabel lain atau memperluas objek penelitian agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang perilaku digital dan kesehatan mental pada Generasi Z.