

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan mental merupakan salah satu bagian terpenting dalam menunjang kualitas hidup seseorang, terutama pada era modern saat ini. Secara global, kesehatan mental menjadi salah satu isu kesehatan yang mendapat perhatian karena berdampak pada fungsi sosial, emosional, dan akademik. Kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang dapat memiliki pemahaman mendalam atas dirinya sendiri, mampu dalam mengelola stresor kehidupan, menunjukkan kinerja yang efektif, dan mampu memberikan pengaruh terhadap lingkungannya (*World Health Organization [WHO], 2022*).

WHO (2024) melaporkan bahwa sekitar 1 di antara 7 remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Sejalan dengan laporan data global (2024) satu dari delapan orang di seluruh dunia (sekitar 970 juta) memiliki gangguan kesehatan mental, serta menunjukkan peningkatan yang signifikan, terutama kalangan Generasi Z di Asia yang memiliki risiko tertinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja berada pada kelompok rentan terhadap permasalahan kesehatan mental, sehingga pemahaman yang benar mengenai kesehatan mental menjadi penting, terutama pada masa perkembangan teknologi informasi yang pesat, di mana remaja memiliki akses yang luas terhadap berbagai informasi kesehatan mental melalui internet atau media sosial.

Di Indonesia, berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet pada tahun 2025 mencapai 229,4 juta. APJII juga mengungkapkan bahwa usia 12-27 tahun merupakan kelompok dominan dalam penggunaan internet dengan angka 25,54 persen dari total pengguna. Hal ini menunjukkan bahwa remaja semakin mengandalkan internet untuk beragam aktivitas, termasuk mencari informasi kesehatan mental. Di tingkat provinsi, Jawa Barat termasuk salah satu pengguna internet tertinggi di Indonesia, dengan angka mencapai sekitar 82,73%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir sebagian masyarakat Jawa Barat termasuk remaja, memiliki akses internet yang luas. Dengan tingginya angka tersebut, remaja di Jawa Barat memiliki peluang untuk memperoleh berbagai informasi kesehatan mental, termasuk informasi yang belum tentu akurat. Namun tingginya akses terhadap informasi tersebut belum tentu diimbangi dengan literasi kesehatan mental yang memadai, sehingga remaja berpotensi mengalami kesalahan dalam memahami informasi kesehatan mental (Survei Internet APJII , 2025).

Sejalan dengan kondisi di tingkat provinsi, Kota Tasikmalaya sebagai salah satu wilayah di Jawa Barat juga menunjukkan fenomena serupa pada kelompok remaja. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kota Tasikmalaya, jumlah penduduk Kota Tasikmalaya pada tahun 2025 mencapai 759.370 jiwa, dengan kelompok usia remaja 10–19 tahun berjumlah 117.746 jiwa. Besarnya populasi remaja ini berbanding lurus dengan temuan di lapangan terkait kondisi kesehatan jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Tasikmalaya, 2025).

Berdasarkan data skrining kesehatan jiwa Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2025, dari 24.710 orang yang mengikuti skrining, sebanyak 1.203 orang (4,87%) teridentifikasi mengalami gejala gangguan kesehatan jiwa yang signifikan. Bahkan, tercatat sebanyak 53 remaja usia 10–19 tahun telah mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa di berbagai fasilitas kesehatan. Kondisi ini menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok sasaran yang krusial untuk diberikan pemahaman yang tepat. Sebagai langkah awal, Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya telah menjelaskan bahwa upaya promotif dan preventif melalui pelayanan kesehatan dasar telah dilaksanakan. Namun, tingginya angka remaja yang mulai merasakan gejala psikologis ini perlu diimbangi dengan pengetahuan yang memadai agar mereka tidak melakukan interpretasi mandiri atau *self-diagnosis* yang keliru melalui internet (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2025).

Penelitian Annury et al., (2022) menjelaskan bahwa remaja dan dewasa muda tergolong ke dalam kategori umur yang memiliki kerentanan tertinggi terhadap gangguan kesehatan mental. Kelompok usia ini sebagian besar termasuk dalam Generasi Z, yang hidup pada era digital dengan intensitas penggunaan internet dan media sosial yang tinggi. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi memberikan dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan. Namun dampak negatif yang muncul, negative individu dapat dengan mudah mengakses informasi tentang negative mental dan cenderung mencari informasi secara mandiri untuk mendiagnosis diri sendiri. Sedangkan, semua informasi yang berasal dari media sosial tidak semuanya akurat dan

bahkan banyak informasi keliru yang tidak dapat dipertanggungjawabkan (Komala et al., 2023).

Salah satu informasi yang kerap dibahas di media sosial berupa ciri – ciri seseorang memiliki masalah mental, mendapatkan informasi seperti itu dapat membuat seseorang melakukan diagnosis pada dirinya sendiri atau *Self-diagnosis* (Berindra, 2023). *Self-diagnosis* merupakan proses di mana individu mendiagnosis dirinya sendiri atau menentukan gangguan yang ada pada dirinya. Fenomena ini ditandai dengan kecenderungan seorang individu untuk mencari gejala yang mereka miliki di internet dan mereka melakukan pencocokan secara mandiri sesuai dengan kondisi mereka (Setiawan & Nurhidayah, 2023).

Gilmore et al., (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa banyak remaja hingga dewasa muda yang melakukan *self-diagnosis* tentang *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) setelah melihat video di media sosial kemudian menghubungkannya dengan gejala yang dialami. Sedangkan Yanti, A. R., & Rahmawati (2024) memberikan beberapa contoh konten yang mengarah ke *self-diagnosis*, salah satunya menjelaskan bahwa banyak komentar yang menganggap diri mereka sendiri sebagai pengidap *bipolar* hanya karena sebuah postingan berisikan definisi dan gejala *bipolar*. Penelitian Affandi (2024) menjelaskan bahwa remaja yang merasakan gejala psikologis cenderung menelusuri data menggunakan media sosial yang beresiko memicu timbulnya pengaruh negative terhadap kondisi psikologisnya.

Dampak perilaku *self-diagnosis* dapat menyebabkan individu mengalami kesalahan dalam memahami kondisi kesehatannya serta menunda pencarian bantuan profesional. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang melakukan *self-diagnosis* cenderung merasa cemas dan takut untuk berkonsultasi dengan tenaga ahli karena adanya persepsi negatif terhadap diagnosis yang telah dibuat sendiri (Sadida, 2021). Kondisi ini berpotensi memperburuk kesehatan mental karena permasalahan psikologis tidak tertangani secara tepat (Annury et al., 2022).

Upaya penanganan *self-diagnosis* telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian terdahulu. Penelitian Sundstrom (2023) telah mengembangkan intervensi berbasis digital *self-care* dan *Cognitive Behavioral Therapy* mandiri untuk memutus siklus kecemasan dalam pencarian gejala, sementara Levin (2018) menekankan pentingnya peningkatan literasi digital kritis sebagai langkah untuk memverifikasi kebenaran informasi kesehatan. Selain itu, penerapan skrining kesehatan jiwa klinis juga telah dilakukan untuk mendeteksi gangguan sejak dini agar individu mendapatkan diagnosis resmi daripada melakukan interpretasi mandiri (Schomerus et al., 2019). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya memiliki keterbatasan dari sisi aksesibilitas bagi populasi remaja di lingkungan sekolah. Intervensi berbasis aplikasi digital atau skrining klinis yang intensif sering kali memerlukan infrastruktur pendukung yang kompleks, biaya tinggi, serta keterlibatan profesional kesehatan secara langsung yang tidak selalu tersedia di setiap satuan pendidikan. Oleh karena itu, terdapat celah dalam ketersediaan media

intervensi yang praktis, mudah dipahami, dan dapat diakses secara mandiri oleh remaja sebagai langkah mitigasi awal. Hal inilah yang mendasari urgensi pengembangan media edukasi yang aplikatif dan terstruktur, seperti penggunaan *booklet*, sebagai upaya strategis yang lebih efektif dan terjangkau dalam meningkatkan pengetahuan siswa untuk mencegah *self-diagnosis*.

Menurut penelitian Nomleni (2023) *booklet* memiliki pengaruh dalam proses pembelajaran, yang bertujuan untuk menggerakkan daya pikir, perasaan, dan minat siswa. Sehingga pembelajaran dapat diserap dengan lebih efektif. Penggunaan media *booklet* diharapkan tidak hanya menitikberatkan pada aspek pengetahuan dan sikap saja, tetapi dapat memberikan pengaruh yang baik sehingga menimbulkan minat dan merangsang remaja untuk meneruskan pesan yang didapat pada orang lain, dengan begini akan semakin banyak yang mengetahui dampak dari *self-diagnosis* (Noftalina & Sulistiawati, 2024). Pengetahuan yang memadai terbukti dapat meningkatkan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) serta menurunkan risiko kesalahan interpretasi informasi kesehatan mental yang diperoleh melalui media sosial atau internet (Gulliver, 2016).

Meskipun demikian, berbagai literatur yang mengkaji intervensi kesehatan mental saat ini masih didominasi oleh pembahasan yang bersifat umum dan belum menyentuh pada penggunaan media informasi yang spesifik seperti *booklet* untuk menangani fenomena *self-diagnosis*. Penelitian Fatimah et al., (2024) berfokus pada aspek kesehatan mental secara umum atau lebih banyak mengkaji perilaku *self-diagnosis* melalui metode survei (Maelani et al.,

2025). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, di mana penggunaan media *booklet* yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan skor pengetahuan mengenai *self-diagnosis* pada siswa masih sangat terbatas.

Rendahnya literasi kesehatan mental pada siswa tingkat sekolah menengah menjadi faktor utama yang memperkuat urgensi penggunaan media informasi yang aplikatif. Penelitian Handayani et al., (2020) menunjukkan bahwa peserta didik tingkat sekolah menengah masih menunjukkan tingkat literasi kesehatan yang tergolong rendah. Rendahnya literasi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal, seperti aspek emosional dan kognitif, serta faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga dan paparan informasi yang kurang tepat. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Mangindaan & Rahman (2024) menegaskan bahwa pendidikan kesehatan mental di lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA) belum dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis, sehingga pemahaman siswa perlu ditingkatkan melalui media yang lebih efektif.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada tanggal 21 Januari 2026, diperoleh informasi bahwa SMAN 6 Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah menengah atas di Kota Tasikmalaya yang memiliki jumlah 1.500 siswa, dengan tingkat kelas X berada pada tingkat paling banyak, yaitu mencapai 535 siswa yang berada pada fase transisi ke lingkungan SMA dan penyesuaian sosial yang baru, namun cenderung belum sepenuhnya terbuka untuk menyampaikan permasalahan psikologisnya kepada guru BK.

Guru BK SMAN 6 Tasikmalaya juga menjelaskan bahwa siswa belum pernah mendapatkan media informasi fisik seperti *booklet* yang secara khusus membahas pemahaman mengenai *self-diagnosis* kesehatan mental. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 siswa, 7 dari 10 siswa menyatakan pernah mencari informasi terkait kesehatan mental melalui internet dan media sosial, kemudian mengaitkannya dengan kondisi psikologis yang dirasakan, meskipun tanpa pemeriksaan atau konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional. Fenomena ini mengindikasikan bahwa keterbatasan akses terhadap media informasi yang tervalidasi di sekolah, mendorong siswa untuk lebih mengandalkan sumber digital yang belum tentu akurat dalam memahami kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan sebuah media yang terarah seperti *booklet* untuk meningkatkan skor pengetahuan siswa agar tidak terjebak dalam perilaku *self-diagnosis* yang berisiko.

Mengingat luasnya populasi siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya, peneliti memfokuskan penelitian pada siswa kelas X-10 dan X-11. Pemilihan kelas ini dilakukan berdasarkan rekomendasi dari guru BK yang menunjukkan bahwa siswa di kelas tersebut memiliki kecenderungan menggunakan media sosial dan paling tertutup untuk berkonsultasi secara langsung dengan guru BK. Hal ini menjadikan kelas X-10 dan kelas X-11 sebagai subjek yang paling tepat untuk menguji efektivitas media *booklet* dalam meningkatkan pemahaman mengenai *self-diagnosis*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pemberian Media *Booklet* terhadap Skor Pengetahuan mengenai *Self-Diagnosis* Kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya.”

## **B. Rumusan Masalah**

“Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media *booklet* terhadap rata-rata skor pengetahuan mengenai *self-diagnosis* pada siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi menggunakan media *booklet* terhadap rata-rata skor pengetahuan *self-diagnosis* pada siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya.
- b. Mengidentifikasi rata-rata skor pengetahuan mengenai *self-diagnosis* sebelum diberikan intervensi pemberian edukasi menggunakan media *booklet* pada siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya.
- c. Mengidentifikasi rata-rata skor pengetahuan mengenai *self-diagnosis* sesudah diberikan intervensi pemberian edukasi menggunakan media *booklet* pada siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya.

- d. Menganalisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan mengenai *self-diagnosis* sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian edukasi menggunakan media *booklet* pada siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### a. Bagi Peneliti

Memperluas wawasan serta pengalaman terkait pemanfaatan media informasi visual untuk meningkatkan literasi terkait bahaya *self-diagnosis* pada remaja.

#### b. Bagi Institusi

Dapat menjadi sumber referensi ilmiah dalam rangka memperkaya literatur ilmu pengetahuan, terkhusus pada bidang keperawatan jiwa terkait efektivitas intervensi media cetak (*booklet*) sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam mengatasi masalah literasi kesehatan mental.

### **2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi siswa

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi yang jelas bagi siswa kelas X di SMAN 6 Tasikmalaya mengenai bahaya *self-diagnosis*, sehingga mereka tidak lagi sembarangan menyimpulkan kondisi kesehatan mentalnya hanya dari media sosial.

b. Bagi sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan atau referensi bagi pihak sekolah dan guru BK untuk menggunakan media *booklet* sebagai alat bantu dalam memberikan informasi kesehatan mental kepada siswa, karena media ini lebih menarik dan mudah dipelajari secara mandiri.

c. Bagi tenaga kesehatan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi bagi tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi bagi remaja di sekolah dengan memanfaatkan media cetak yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental.

## **E. Penelitian Terdahulu**

Keaslian penelitian ini didasarkan pada kajian terdahulu yang menunjukkan kesamaan pada topik yang dikaji, tetapi memiliki perbedaan pada karakteristik subjek, materi intervensi, serta teknik analisis data. Penelitian ini secara khusus memfokuskan pada pemberian informasi kesehatan mental melalui media *booklet* dengan materi *self-diagnosis* sebagai bentuk intervensi, serta mengukur rata-rata skor pengetahuan siswa kelas X sebelum dan sesudah diberikan intervensi media tersebut.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No.	Pengarang dan Judul	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1.	(Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D., & Sopiah, P., 2023). Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan <i>Trend Self-Diagnosis</i> Pada Remaja Akhir.	<b>Jumlah sampel :</b> 117 Responden <b>Variabel bebas :</b> Literasi kesehatan mental <b>Variabel terikat :</b> <i>Trend self-diagnosis</i> <b>Metode penelitian :</b> Kuantitatif deskriptif korelasi	Data penelitian menunjukkan bahwa literasi mengenai kesehatan mental berpengaruh signifikan terhadap tindakan <i>self-diagnosis</i> di kalangan individu usia 18-21 tahun. Kesimpulan ini diambil setelah uji <i>Pearson Chi-Square</i> menghasilkan nilai 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis (H <sub>i</sub> ) dalam penelitian ini dinyatakan terdukung secara statistik.	Perbedaan terletak pada desain penelitian, di mana penelitian terdahulu menggunakan metode deskriptif korelasi, sedangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pemberian intervensi berupa media <i>booklet</i> untuk meningkatkan skor pengetahuan siswa.
2.	(Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R., & Sarathan, I., 2024). Fenomena <i>Self-Diagnose</i> terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar.	<b>Jumlah sampel :</b> Tidak ditentukan angka sampel <b>Variabel bebas :</b> Konten kesehatan mental di media sosial Tiktok (fokus kajian) <b>Variabel terikat :</b> Fenomena <i>self-diagnosis</i> (fokus kajian) <b>Metode penelitian :</b> Kualitatif deskriptif	Menunjukkan bahwa konten kesehatan mental di Tiktok membuat banyak remaja cenderung menilai dan menyimpulkan kondisi mental dirinya sendiri berdasarkan informasi yang mereka tonton, sehingga muncul fenomena <i>self-diagnosis</i> tanpa dasar pemeriksaan profesional.	Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengkaji fenomena <i>self-diagnosis</i> akibat paparan konten kesehatan mental di Tiktok. Sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur skor pengetahuan responden melalui pendidikan kesehatan.
3.	(Putri, C., Aristi, D., Alkaff, R., Desita, U., Meilani, H., Sabrina, S., & Maulidia, R., 2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku	<b>Jumlah sampel :</b> 409 orang <b>Variabel bebas :</b> Literasi kesehatan mental <b>Variabel terikat :</b> Perilaku <i>self-diagnosis</i>	Menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (54%) melakukan <i>self-diagnosis</i> kesehatan mental, sementara sekitar seperempat mahasiswa (24,2%) memiliki literasi kesehatan mental	Perbedaan terletak pada subjek dan metode penelitian. Penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa dengan metode survei analitik, sedangkan penelitian ini dilakukan pada

No.	Pengarang dan Judul	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
	Diagnosis Diri pada Mahasiswa	<b>Metode penelitian</b> : Deskriptif analitik dengan pendekatan desain studi <i>cross-sectional</i>	yang rendah, yang menunjukkan bahwa perilaku <i>self-diagnosis</i> tetap banyak dilakukan meskipun tingkat literasi berbeda.	siswa SMA dengan memberikan intervensi media <i>booklet</i> .
4.	(Wulandari, F., Wahyuni, S., & Setyowati, R., 2022). Pengaruh Media <i>Booklet</i> terhadap Hasil Belajar IPS pada Siswa Sekolah Dasar.	<b>Jumlah sampel</b> : 52 responden <b>Variabel bebas</b> : Penggunaan media <i>booklet</i> sebagai pembelajaran <b>Variabel terikat</b> : Hasil belajar IPS <b>Metode penelitian</b> : Pendekatan kuantitatif dengan desain <i>nonequivalent control group</i> .	Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media <i>booklet</i> terbukti dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar siswa dibandingkan model konvensional. Pengaruh ini berada pada kategori tinggi dengan nilai <i>effect size</i> sebesar 1,00, karena visualisasi pada <i>booklet</i> mampu meningkatkan minat dan mempermudah pemahaman materi secara mandiri.	Perbedaan mendasar terletak pada subjek dan materi, di mana jurnal tersebut meneliti hasil belajar IPS pada siswa Sekolah Dasar (SD), sementara penelitian ini meneliti skor pengetahuan kesehatan mental (self-diagnosis) pada remaja SMA. Selain itu, lokasi penelitian berbeda dan jurnal tersebut menggunakan kelompok kontrol, sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada efektivitas di satu kelompok sasaran.
5.	(Pratiwi, Y. F., & Puspitasari, D. I., 2017). Efektivitas penggunaan media <i>booklet</i> terhadap pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta..	<b>Jumlah sampel</b> : 34 Responden <b>Variabel bebas</b> : Media <i>booklet</i> mengenai gizi seimbang <b>Variabel terikat</b> : Pengetahuan mengenai gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang <b>Metode penelitian</b> : <i>Quasi experiment</i> dengan rancangan <i>Pretest-posttest control group design</i>	Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen ( $p=0,000$ ). Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 13,0 menjadi 17,8 setelah penggunaan media <i>booklet</i> .	Perbedaan terletak pada subjek penelitian, di mana Pratiwi meneliti ibu balita sedangkan penelitian ini meneliti siswa SMA. Selain itu, topik materi yang dibahas adalah gizi seimbang, sementara penelitian ini fokus pada <i>self-diagnosis</i> . Dari segi desain, Pratiwi menggunakan kelompok kontrol, sedangkan desain penelitian ini menerapkan desain <i>one group pre-post test</i> .

