

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era digital, kemudahan akses informasi kesehatan memengaruhi cara individu dalam memahami dan menilai kondisi diri (Amalia & Dearly, 2024). Kondisi ini mendorong peningkatan fenomena diagnosis diri seiring dengan kemudahan akses terhadap internet dan media sosial (Riyayanatasya dkk., 2024). Diagnosis diri merupakan proses ketika individu menyimpulkan dirinya mengalami gangguan berdasarkan informasi atau pemahaman pribadi, tanpa melalui pemeriksaan profesional (Hullur dkk., 2020). Remaja cenderung mengandalkan informasi dari internet yang sering kali menyederhanakan gejala, mencocokkan gejala yang dialami dengan deskripsi temuan, lalu menarik kesimpulan sepihak (Armstrong dkk., 2025). Alasan umum dari praktik ini adalah rasa takut terhadap penilaian profesional, anggapan gejala masih ringan, dan kemudahan akses informasi (Hullur dkk., 2020). Meskipun tampak sebagai bentuk kepedulian, praktik ini berisiko membentuk pemahaman keliru terhadap kondisi psikologis sebenarnya (Ismed, 2024). Kesalahan dalam menafsirkan gejala dapat menghambat pencarian bantuan dan memperburuk kondisi mental. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara meningkatnya akses informasi kesehatan dengan rendahnya kemampuan remaja dalam mengelola informasi secara tepat.

Fenomena diagnosis diri pada remaja saat ini menunjukkan tren yang semakin meningkat (Nurdiana & Rubino, 2024). Berdasarkan studi Armstrong dkk. (2025) di Kanada, melaporkan bahwa sebanyak 71,4% dari 57 remaja meyakini memiliki

gangguan mental meskipun belum pernah menerima diagnosis resmi dari tenaga profesional. Secara nasional, berbagai studi menunjukkan tingginya prevalensi diagnosis diri pada remaja, Putri dkk. (2025) melaporkan bahwa 54% remaja akhir dan dewasa awal pernah melakukan diagnosis diri terhadap kondisi kesehatan mental, sejalan dengan temuan Komala dkk. (2023) yang menunjukkan 58,1% remaja memiliki kecenderungan kuat melakukan diagnosis diri. Pada tingkat lokal, data dan penapisan khusus terkait diagnosis diri pada remaja belum tersedia, sementara informasi yang ada masih terbatas pada masalah psikososial umum. Deteksi kesehatan jiwa Puskesmas Buleleng II tahun 2024 mencatat 46 dari 944 (4,87%) remaja SMA/SMK di wilayah kerjanya mengalami masalah psikososial, serta hasil wawancara dengan Kepala Puskesmas menunjukkan bahwa penapisan khusus diagnosis diri belum dilaksanakan. Meskipun pemerintah telah memiliki program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), pelaksanaannya masih terbatas karena bergantung pada kunjungan ke puskesmas serta dipengaruhi rasa takut, malu, dan stigma terhadap layanan kesehatan jiwa. Temuan ini menunjukkan bahwa diagnosis diri telah banyak terjadi serta berpotensi meningkat di tingkat lokal seiring dengan adanya masalah psikososial, sehingga penting menelusuri faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena tersebut.

Berbagai faktor internal dan eksternal diketahui memperkuat kecenderungan diagnosis diri (Amrah dkk., 2024). Faktor-faktor tersebut meliputi kemudahan akses informasi digital, kebutuhan validasi sosial, serta kekhawatiran terhadap stigma jika berkonsultasi kepada profesional (Sukmawati dkk., 2023; Hasan dkk., 2023). Remaja umumnya memulai proses diagnosis diri dari perasaan tidak nyaman, kemudian mencari informasi, menginterpretasikan gejala, hingga memberi

label pada dirinya sendiri (Fitriyana dkk., 2023). Proses ini menuntut adanya kemampuan untuk memilah dan memahami informasi secara kritis yang merupakan bagian dari iterasi kesehatan mental (Amalia & Dearly, 2024). Sehingga, di antara berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kecenderungan diagnosis diri pada remaja, literasi kesehatan mental menjadi fondasi utama yang bersifat krusial dalam membentuk pemahaman yang tepat.

Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi, menangani, dan mencegah masalah psikologis (Carvalho dkk., 2022). Literasi mencakup kemampuan mengenali gangguan, memahami risiko dan penyebab, melakukan intervensi mandiri, mengakses bantuan profesional, serta mencari informasi yang tepat (Jorm, 2019, dikutip dalam Grosselli dkk., 2025). Kemampuan tersebut menjadi sangat penting bagi remaja yang berada dalam fase perkembangan emosional dan rentan terhadap pengaruh oleh informasi digital yang populer namun belum tentu akurat (Keles dkk., 2020; Ismail dkk., 2023). Remaja dengan literasi yang baik akan mampu mengenali gejala secara tepat, memilah informasi, serta memahami urgensi konsultasi dengan tenaga profesional. Sebaliknya, literasi yang rendah membuat remaja lebih rentan menerima informasi yang keliru tanpa proses verifikasi kritis, sehingga meningkatkan pelabelan diri yang salah (Ismail dkk., 2023; Gumara dkk., 2023). Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan, penurunan harga diri, gangguan interaksi sosial, hingga *cyberchondria*, yakni perilaku pencarian informasi kesehatan secara kompulsif (Pratiwi, 2024).

Berdasarkan fenomena diagnosis diri yang semakin banyak terjadi serta pentingnya literasi kesehatan mental dalam mencegah kesalahan persepsi

menunjukkan urgensi dilakukannya penelitian yang menelaah keterkaitan antara kedua aspek tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Sikap Diagnosis Diri Gangguan Mental pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng II." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara literasi kesehatan mental dengan diagnosis diri gangguan mental pada remaja, serta memberikan rekomendasi sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan oleh perawat jiwa.

B. Rumusan Masalah

Peneliti menyusun rumusan berdasarkan latar belakang dan fokus kajian yang telah diuraikan sebelumnya, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat literasi kesehatan mental pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II?
2. Bagaimana sikap diagnosis diri gangguan mental pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II?
3. Bagaimana hubungan tingkat literasi kesehatan mental dengan sikap diagnosis diri gangguan mental pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II?

C. Tujuan

Peneliti menetapkan tujuan sebagai landasan dalam menjawab rumusan masalah yang mencakup tujuan umum dan tujuan khusus, sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat literasi kesehatan mental dengan sikap diagnosis diri gangguan mental pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus disusun sebagai penjabaran dari tujuan umum untuk menjelaskan secara rinci terkait sasaran penelitian. Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi tingkat literasi kesehatan mental pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.
- b. Mengidentifikasi sikap diagnosis diri gangguan mental pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan sikap diagnosis diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti merumuskan manfaat penelitian sebagai kontribusi yang diharapkan dalam bidang keilmuan dan praktik. Manfaat tersebut terdiri atas manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai fenomena diagnosis diri gangguan mental khususnya dalam kaitannya dengan faktor literasi kesehatan mental pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Selain memberikan kontribusi secara teoritis, penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis yang relevan bagi pihak terkait. Manfaat praktis tersebut dijabarkan sebagai berikut:

a. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai literasi kesehatan mental sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan diagnosis diri gangguan mental yang keliru, serta mendorong perilaku pencarian bantuan profesional yang sesuai.

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat di puskesmas untuk menyusun strategi promosi kesehatan mental yang lebih terarah, guna menekan kecenderungan diagnosis diri gangguan mental di kalangan remaja.

c. Bagi Pemerintah Kabupaten Buleleng

Penelitian ini menyajikan data yang dapat menjadi dasar dalam mengoptimalkan program pemerintah, khususnya Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja dengan menekankan upaya peningkatan kesehatan mental khususnya pada aspek literasi kesehatan mental untuk menanggulangi diagnosis diri gangguan mental yang keliru pada remaja serta mendukung terwujudnya pelayanan kesehatan remaja yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.