

Fenomena *Self-Diagnosis* di Era Digital: Tinjauan Literatur atas Perilaku, Risiko, dan Implikasi Kesehatan

Dhiya Ulhaq^{1*}, Sry Ade Muhtya Gobel²

^{1,2} Program Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Bina Taruna Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

Corresponding Author:

Author Name*: Dhiya Ulhaq

Email*:

ulhaqdhiya576@gmail.com

DOI:

© 2025 The Authors. This open access article is distributed under a (CC-BY License)



Phone*: +62456845732

Abstract: Kemudahan akses informasi kesehatan melalui mesin pencari, media sosial, dan aplikasi symptom checker telah mendorong meluasnya praktik self-diagnosis, yaitu upaya individu mendiagnosis kondisi kesehatannya sendiri tanpa keterlibatan tenaga kesehatan profesional. Artikel ini bertujuan meninjau secara naratif literatur mengenai konsep, landasan teori, sumber informasi, serta dampak psikologis dan klinis dari perilaku self-diagnosis, dengan penekanan pada konteks kesehatan mental dan konteks Indonesia. Penelusuran dilakukan atas literatur konseptual dan studi empiris yang relevan, kemudian disintesis secara tematik dan dianalisis melalui tabel sintesis dan tabel komparatif. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa self-diagnosis dapat meningkatkan kesadaran kesehatan awal, tetapi juga berisiko memicu cyberchondria, kesalahan interpretasi gejala, dan penundaan konsultasi profesional. Ditemukan pula kesenjangan penelitian pada aspek dampak jangka panjang self-diagnosis berbasis media sosial di kalangan remaja Indonesia dan minimnya kajian tentang peran aplikasi berbasis kecerdasan buatan dalam memengaruhi keputusan mencari layanan kesehatan formal. Artikel ini merekomendasikan penguatan literasi kesehatan digital sebagai langkah mitigasi risiko self-diagnosis yang keliru.

Keywords: *Self-Diagnosis*; *Cyberchondria*; Literasi Kesehatan Digital; Kesehatan Mental; Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan

Introduction

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara fundamental cara individu memperoleh informasi kesehatan. Mesin pencari, platform media sosial, dan aplikasi symptom checker berbasis kecerdasan buatan kini menjadi rujukan pertama bagi banyak orang ketika mengalami keluhan kesehatan, mendahului atau bahkan menggantikan konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional (Starcevic & Berle, 2013). Fenomena ini dikenal sebagai self-diagnosis, yaitu upaya individu mengidentifikasi kondisi medis atau psikologisnya sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh secara mandiri dari internet, tanpa penilaian klinis oleh profesional kesehatan.

Di Indonesia, tren ini semakin menguat seiring tingginya penetrasi internet di kalangan mahasiswa dan generasi muda, yang menjadikan mereka kelompok paling rentan terpapar sekaligus paling aktif memproduksi ulang informasi kesehatan di media sosial (Ismail dkk., 2023). Konten mengenai kesehatan mental khususnya berkembang pesat di platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube, yang di satu sisi

How to Cite:

Example: Ulhaq D. & Gobel S.A.M (2026) Fenomena Self-Diagnosis di Era Digital: Tinjauan Literatur atas Perilaku, Risiko, dan Implikasi Kesehatan 2(1), 20-29.

berkontribusi mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran, tetapi di sisi lain membuka ruang bagi individu untuk melabeli diri dengan diagnosis tertentu tanpa proses asesmen klinis yang memadai.

Masalah utama yang muncul dari fenomena ini adalah risiko kesalahan interpretasi gejala dan meluasnya kecemasan kesehatan yang tidak proporsional. Pencarian informasi kesehatan secara daring yang dilakukan berulang, terutama oleh individu dengan kecenderungan cemas terhadap kesehatan, terbukti secara konsisten berkaitan dengan peningkatan distress, bukan penurunannya (Doherty-Torstrick dkk., 2016). Sebagai solusi umum, literatur menawarkan konsep cyberchondria untuk menjelaskan pola pencarian informasi kesehatan daring yang berlebihan dan bersifat mengkhawatirkan, sebagai kerangka untuk memahami sekaligus memitigasi dampak negatif self-diagnosis (Starcevic & Berle, 2013).

Sebagai solusi lebih spesifik, sejumlah studi menelusuri mekanisme yang menjelaskan mengapa pencarian informasi kesehatan daring dapat berujung pada kecemasan yang meningkat alih-alih rasa lega. Tinjauan sistematis dan meta-analisis McMullan dkk. (2019) menemukan korelasi kuat antara kecemasan kesehatan dan cyberchondria, dengan usia sebagai salah satu moderator penting hubungan tersebut. Pada saat yang sama, penelitian mengenai symptom checker berbasis kecerdasan buatan menunjukkan bahwa alat bantu diagnosis mandiri yang lebih terstruktur berpotensi memberi asesmen awal yang lebih sistematis dibandingkan pencarian bebas di mesin pencari maupun media sosial, meskipun dampaknya terhadap relasi pasien dan tenaga kesehatan primer masih memerlukan kajian lebih lanjut (Radionova dkk., 2023).

Pada ranah perilaku, studi Silver dan Johnson (2023) menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan terhadap informasi kesehatan yang diperoleh dari media sosial menjadi prediktor signifikan tindakan self-treatment tanpa konsultasi profesional, yang mengindikasikan bahwa self-diagnosis tidak berhenti pada tahap kognitif semata, tetapi berlanjut ke tindakan pengobatan mandiri yang berisiko. Studi Armstrong dkk. (2025) pada pasien muda yang baru memasuki layanan kesehatan mental turut memperkuat gambaran ini, dengan menemukan bahwa frekuensi menonton konten kesehatan mental di media sosial berkaitan dengan keyakinan atas diagnosis yang sesungguhnya belum pernah ditegakkan secara klinis.

Kajian yang erat relevansinya dengan konteks Indonesia ditunjukkan oleh Ismail dkk. (2023), yang menemukan bahwa self-diagnose pada mahasiswa berhubungan signifikan dengan pengetahuan yang lebih rendah dan sikap negatif terhadap gangguan jiwa. Temuan-temuan ini mengarah pada kesenjangan penelitian: belum banyak kajian yang menelusuri secara khusus bagaimana proses self-diagnosis pada remaja dan mahasiswa Indonesia berlanjut atau justru terhambat menjadi konsultasi profesional, serta bagaimana peran aplikasi berbasis kecerdasan buatan yang kini kian populer memengaruhi proses tersebut.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan menyusun tinjauan literatur naratif atas konsep, landasan teori, sumber informasi, dan dampak self-diagnosis di era digital, dengan penekanan pada konteks kesehatan mental dan konteks Indonesia. Tinjauan ini turut menyajikan analisis komparatif berbagai sumber informasi

yang digunakan dalam praktik self-diagnosis, sebagai dasar perumusan rekomendasi penguatan literasi kesehatan digital bagi individu maupun institusi pendidikan.

Method

Tinjauan ini disusun menggunakan pendekatan narrative literature review, yaitu sintesis tematik atas literatur konseptual dan studi empiris yang relevan dengan self-diagnosis, cyberchondria, dan perilaku pencarian informasi kesehatan daring. Penelusuran dilakukan atas artikel jurnal internasional dan nasional yang membahas definisi dan landasan teori self-diagnosis, karakteristik sumber informasi kesehatan daring, serta dampak psikologis dan klinis dari praktik tersebut, dengan penekanan pada studi berkonteks kesehatan mental dan konteks Indonesia. Sumber dipilih berdasarkan relevansi tematik dan kejelasan metodologi yang dilaporkan. Sintesis dilakukan dengan mengelompokkan temuan ke dalam tema besar dan dituangkan pula ke dalam dua tabel analisis, yaitu tabel sintesis studi terdahulu dan tabel komparatif sumber informasi self-diagnosis, sebagaimana disajikan pada bagian hasil dan pembahasan.

RESULTS AND DISCUSSION

Konsep dan Definisi Self-Diagnosis di Era Digital

Self-diagnosis merujuk pada proses individu mengidentifikasi kemungkinan kondisi medis atau psikologis yang dialaminya berdasarkan informasi yang diperoleh secara mandiri, tanpa penilaian oleh tenaga kesehatan profesional. Praktik ini bukan fenomena baru, namun skalanya berubah drastis sejak informasi kesehatan dapat diakses secara instan melalui internet. Starcevic dan Berle (2013) menjelaskan bahwa pencarian informasi kesehatan daring yang berlebihan dan didorong oleh kecemasan, yang kemudian dikenal sebagai cyberchondria, merupakan bentuk ekstrem dari perilaku ini, meskipun tidak semua pencarian informasi kesehatan daring berujung pada pola yang problematis.

Penting dicatat bahwa self-diagnosis berbeda dengan literasi kesehatan yang sehat. Mencari informasi untuk memahami gejala secara umum dapat bersifat memberdayakan, tetapi ketika proses tersebut berujung pada keyakinan diagnostik yang dipegang teguh tanpa konfirmasi klinis, risiko kesalahan interpretasi dan penundaan penanganan yang tepat meningkat secara signifikan (Doherty-Torstrick dkk., 2016).

Landasan Teoretis: Health Belief Model dan Cyberchondria

Health Belief Model menjelaskan bahwa keputusan seseorang mencari informasi atau bertindak atas suatu kondisi kesehatan dipengaruhi oleh persepsi kerentanan dan keseriusan kondisi tersebut, serta perbandingan antara manfaat dan hambatan bertindak (Rosenstock, 1974). Kerangka ini relevan untuk menjelaskan mengapa individu dengan persepsi kerentanan tinggi terhadap suatu penyakit lebih cenderung melakukan pencarian informasi secara intensif, yang pada gilirannya dapat berkembang menjadi self-diagnosis.

Sebagai pelengkap, konsep cyberchondria menjelaskan mekanisme spesifik mengapa pencarian informasi kesehatan daring dapat menjadi siklus yang memperburuk kecemasan alih-alih meredakannya. McMullan dkk. (2019) menemukan

korelasi kuat antara kecemasan kesehatan dan cyberchondria ($r=0,62$), yang mengindikasikan hubungan bidireksional: kecemasan mendorong pencarian informasi, dan pencarian informasi yang tidak terverifikasi selanjutnya memperkuat kecemasan tersebut. Kombinasi Health Belief Model dan kerangka cyberchondria memberi landasan konseptual yang saling melengkapi untuk memahami proses kognitif dan emosional di balik praktik self-diagnosis, sebagaimana diringkas pada kerangka konseptual di Gambar 1.

Sumber Informasi dan Praktik Self-Diagnosis

Praktik self-diagnosis di era digital ditopang oleh beragam sumber informasi dengan karakteristik yang berbeda-beda, mulai dari mesin pencari konvensional, media sosial berbasis video pendek, aplikasi symptom checker berbasis kecerdasan buatan, hingga forum dan komunitas daring. Silver dan Johnson (2023) menemukan bahwa derajat kepercayaan terhadap informasi kesehatan yang diperoleh dari media sosial menjadi prediktor signifikan dilakukannya self-treatment, menunjukkan bahwa kredibilitas sumber yang dipersepsikan turut menentukan sejauh mana self-diagnosis berlanjut menjadi tindakan pengobatan mandiri.

Aplikasi symptom checker berbasis algoritma menawarkan pendekatan yang lebih terstruktur dibandingkan pencarian bebas, karena memetakan gejala yang dilaporkan pengguna ke kemungkinan diagnosis melalui basis data medis. Namun demikian, scoping review Radionova dkk. (2023) menunjukkan bahwa dampak alat tersebut terhadap relasi dokter-pasien dan beban kerja tenaga kesehatan primer masih bersifat prediktif dan belum banyak diuji secara empiris pada pengalaman nyata tenaga kesehatan. Analisis komparatif atas berbagai sumber informasi tersebut, mencakup karakteristik, manfaat, dan risikonya, disajikan pada Tabel 2.

Dampak Psikologis dan Klinis Self-Diagnosis

Dampak self-diagnosis pada dimensi psikologis tampak jelas pada penelitian klinis yang melibatkan pasien muda pengguna media sosial. Armstrong dkk. (2025) menemukan bahwa frekuensi menonton konten kesehatan mental di YouTube berkorelasi dengan skor kepercayaan atas self-diagnosis, dan sebagian besar pasien yang diteliti meyakini memiliki diagnosis yang sesungguhnya belum pernah ditegakkan oleh klinisi. Temuan ini memperlihatkan bahwa self-diagnosis dapat membentuk keyakinan yang keliru namun kuat, yang berpotensi memengaruhi cara individu memaknai pengalaman emosionalnya sendiri.

Pada dimensi klinis, Doherty-Torstrick dkk. (2016) menemukan bahwa individu dengan kecemasan penyakit yang tinggi justru melaporkan perasaan lebih buruk, bukan lebih lega, setelah melakukan pencarian gejala secara daring, dan durasi penggunaan yang lebih lama berkaitan dengan gangguan fungsional yang lebih besar. Pola ini konsisten dengan temuan meta-analisis McMullan dkk. (2019) yang menunjukkan hubungan positif kuat antara kecemasan kesehatan dan cyberchondria. Secara bersama, kedua temuan ini menegaskan bahwa self-diagnosis, alih-alih menjadi bentuk pemberdayaan diri, berisiko menjadi siklus yang memperburuk kondisi psikologis penggunaanya.

Self-Diagnosis dalam Konteks Indonesia

Studi Ismail dkk. (2023) terhadap mahasiswa di Yogyakarta menjadi salah satu bukti empiris paling relevan dalam konteks Indonesia. Studi tersebut menemukan

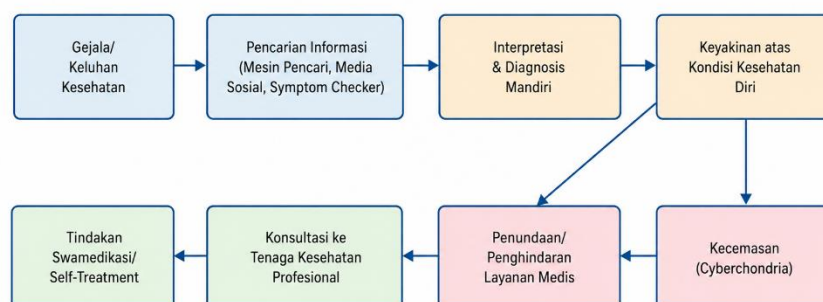
bahwa self-diagnose kesehatan mental berhubungan signifikan dengan pengetahuan yang lebih rendah mengenai gangguan jiwa ($AOR=2,31$; $p<0,05$) dan sikap yang lebih negatif terhadap gangguan jiwa ($AOR=2,12$; $p<0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa self-diagnosis pada konteks Indonesia tidak semata soal akses informasi, melainkan juga berkaitan dengan tingkat literasi kesehatan mental yang masih perlu diperkuat di kalangan mahasiswa.

Tingginya penetrasi media sosial di kalangan generasi muda Indonesia turut memperbesar paparan terhadap konten kesehatan mental yang bersifat naratif dan personal, yang sering kali disajikan tanpa konteks klinis yang memadai. Kombinasi antara literasi kesehatan mental yang belum merata dan tingginya keterpaparan konten semacam ini menciptakan kondisi yang, sebagaimana ditemukan pula pada konteks internasional, berpotensi mendorong self-diagnosis keliru dan penundaan pencarian bantuan profesional.

Kesenjangan Penelitian

Sintesis atas literatur yang ditinjau menunjukkan sejumlah kesenjangan. Pertama, sebagian besar studi tentang dampak self-diagnosis bersifat cross-sectional atau studi percontohan berskala kecil, sehingga kajian longitudinal mengenai bagaimana self-diagnosis berkembang dari waktu ke waktu, khususnya di kalangan remaja Indonesia, masih sangat terbatas. Kedua, penelitian mengenai symptom checker dan aplikasi kesehatan berbasis kecerdasan buatan masih didominasi konteks negara maju, sementara kajian mengenai penerimaan dan dampaknya pada konteks negara berkembang seperti Indonesia relatif jarang ditemukan. Ketiga, belum banyak penelitian yang secara eksplisit menguji efektivitas intervensi literasi kesehatan digital dalam mengurangi kecenderungan self-diagnosis yang keliru, khususnya pada populasi mahasiswa yang paling aktif menggunakan media sosial untuk mencari informasi kesehatan.

Gambar 1. Kerangka Konseptual Proses dan Konsekuensi Self-Diagnosis di Era Digital



Gambar 1. Kerangka Konseptual Proses dan Konsekuensi Self-Diagnosis Di Era Digital

Gambar 1 menyajikan kerangka konseptual yang menggambarkan alur proses *self-diagnosis* serta berbagai konsekuensi yang dapat muncul sebagai dampak dari perilaku pencarian informasi kesehatan secara digital. Proses dimulai ketika individu mengalami gejala atau keluhan kesehatan yang mendorong kebutuhan untuk

memperoleh informasi awal. Pada tahap ini, individu memanfaatkan berbagai sumber informasi digital, seperti mesin pencari (*search engine*), media sosial, maupun aplikasi *symptom checker*, sebagai media untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebab dari gejala yang dirasakan.

Informasi yang diperoleh kemudian diinterpretasikan secara mandiri sehingga membentuk persepsi dan diagnosis awal terhadap kondisi kesehatan individu. Hasil interpretasi tersebut selanjutnya memengaruhi tingkat keyakinan individu mengenai kondisi kesehatannya, baik berupa keyakinan bahwa dirinya mengalami penyakit tertentu maupun sebaliknya. Tingkat keyakinan yang terbentuk memiliki peran penting dalam menentukan pengambilan keputusan terkait perilaku pencarian layanan kesehatan.

Kerangka konseptual ini menunjukkan bahwa keyakinan atas kondisi kesehatan dapat menghasilkan dua konsekuensi utama. Pertama, munculnya kecemasan kesehatan berbasis digital (*cyberchondria*), yaitu kondisi meningkatnya kecemasan akibat paparan informasi kesehatan yang berlebihan, kontradiktif, atau belum terverifikasi secara ilmiah. Kedua, terjadinya penundaan atau penghindaran terhadap layanan kesehatan profesional, yang berpotensi menghambat proses diagnosis medis secara tepat waktu dan meningkatkan risiko kesalahan dalam pengambilan keputusan kesehatan.

Selanjutnya, individu yang melakukan penundaan layanan kesehatan dapat mengambil dua alternatif tindakan, yaitu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional untuk memperoleh diagnosis yang akurat atau melakukan *swamedikasi* (*self-treatment*) berdasarkan informasi yang diperoleh dari media digital. Kedua pilihan tersebut mencerminkan bahwa proses *self-diagnosis* tidak hanya memengaruhi persepsi individu terhadap kondisi kesehatannya, tetapi juga berdampak pada perilaku pencarian pengobatan, pola pemanfaatan layanan kesehatan, serta kualitas keputusan kesehatan yang diambil.

Secara keseluruhan, kerangka konseptual ini menegaskan bahwa pencarian informasi kesehatan melalui media digital merupakan proses yang kompleks dan bersifat multidimensional. Interaksi antara pencarian informasi, interpretasi mandiri, pembentukan keyakinan, serta respons perilaku dan psikologis menunjukkan bahwa *self-diagnosis* berpotensi memberikan manfaat sebagai sumber informasi awal, namun juga mengandung risiko apabila tidak diimbangi dengan literasi kesehatan digital yang memadai dan konsultasi kepada tenaga kesehatan profesional.

Tabel 1. Sintesis Studi Terdahulu tentang Self-Diagnosis dan Cyberchondria

Peneliti (Tahun)	Fokus Kajian	Pendekatan/Metode	Temuan Utama
Starcevic & Berle (2013)	Konseptualisasi awal cyberchondria	Konseptual/teoretis	Mendefinisikan cyberchondria sebagai pencarian informasi kesehatan daring yang berlebihan, didorong kecemasan, dan justru memperkuat kecemasan tersebut; bukan diagnosis klinis tersendiri.

Doherty-Torstrick dkk. (2016)	Hubungan kecemasan akan penyakit dan pencarian gejala daring	Kuantitatif, survei klinis	Individu dengan kecemasan penyakit tinggi melaporkan perasaan lebih buruk setelah mencari gejala secara daring; durasi penggunaan lebih lama berkaitan dengan gangguan fungsional.
McMullan dkk. (2019)	Hubungan kecemasan kesehatan, pencarian informasi daring, dan cyberchondria	Tinjauan sistematis dan meta-analisis (20 studi, n=7.373)	Korelasi positif signifikan antara kecemasan kesehatan dan cyberchondria ($r=0,62$); usia menjadi moderator hubungan tersebut.
Radionova dkk. (2023)	Dampak symptom checker berbasis AI terhadap tenaga kesehatan primer	Scoping review	Symptom checker berpotensi memengaruhi relasi dokter-pasien dan beban kerja tenaga kesehatan; masih minim studi empiris tentang pengalaman nyata tenaga kesehatan.
Silver & Johnson (2023)	Pencarian informasi kesehatan di media sosial dan swamedikasi	Kuantitatif, survei daring, regresi logistik	Kepercayaan terhadap informasi yang diperoleh dari media sosial menjadi prediktor signifikan tindakan self-treatment tanpa konsultasi profesional.
Ismail dkk. (2023)	Self-diagnose kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia	Cross-sectional, kuesioner (Yogyakarta)	Self-diagnose berhubungan signifikan dengan pengetahuan yang lebih rendah dan sikap negatif terhadap gangguan jiwa (AOR 2,31 dan 2,12; $p<0,05$).
Armstrong dkk. (2025)	Self-diagnosis kesehatan mental remaja pengguna media sosial	Studi percontohan pada pasien klinis (mood & anxiety disorder)	Frekuensi menonton konten kesehatan mental di YouTube berkorelasi dengan keyakinan self-diagnosis; sebagian besar pasien meyakini diagnosis yang belum pernah ditegakkan klinisi.

Sumber: Analisi Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 1, penelitian mengenai *self-diagnosis* dan *cyberchondria* menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan, mulai dari kajian konseptual hingga penelitian empiris yang menguji hubungan antara pencarian informasi kesehatan digital dan perilaku individu. Penelitian awal lebih menekankan pada definisi serta karakteristik *cyberchondria*, sedangkan penelitian terkini mengkaji pengaruh media sosial, *symptom checker* berbasis *Artificial Intelligence* (AI), serta platform digital lainnya terhadap proses pengambilan keputusan kesehatan.

Temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa pencarian informasi kesehatan melalui internet dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi awal, tetapi juga berpotensi meningkatkan kecemasan kesehatan, membentuk keyakinan terhadap diagnosis yang belum terverifikasi, dan mendorong praktik *self-treatment*. Selain itu, perkembangan teknologi digital memperlihatkan adanya pergeseran perilaku masyarakat dari penggunaan mesin pencari menuju media sosial dan aplikasi berbasis AI sebagai sumber utama informasi kesehatan.

Kesenjangan penelitian yang masih terlihat adalah terbatasnya kajian yang mengintegrasikan berbagai sumber informasi digital dalam menjelaskan proses terbentuknya *self-diagnosis* serta dampaknya terhadap perilaku pencarian layanan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena tersebut dalam konteks masyarakat digital.

Tabel 2. Analisis Komparatif Sumber Informasi dalam Praktik Self-Diagnosis

Sumber Informasi	Karakteristik Utama	Potensi Manfaat	Potensi Risiko
Mesin pencari (mis. Google)	Hasil pencarian berbasis kata kunci gejala, sumber beragam dan tidak terverifikasi secara seragam	Akses cepat, gratis, dan luas terhadap informasi awal	Bias hasil pencarian teratas, informasi tidak terstandardisasi, memicu cyberchondria (Starcevic & Berle, 2013)
Media sosial (TikTok, Instagram, YouTube)	Konten naratif/pengalaman pribadi, algoritma personalisasi, interaksi sosial (like, komentar)	Validasi sosial, mengurangi stigma awal, meningkatkan kesadaran kesehatan mental	Informasi anekdotan tanpa verifikasi klinis, mendorong self-diagnose keliru pada remaja (Ismail dkk., 2023; Armstrong dkk., 2025)
Symptom checker/aplikasi berbasis AI	Algoritma terstruktur memetakan gejala ke kemungkinan diagnosis	Preliminary self-assessment yang lebih sistematis dibanding pencarian bebas	Berpotensi menggantikan konsultasi profesional secara prematur; dampak terhadap relasi dokter-pasien belum banyak diteliti (Radionova dkk., 2023)
Forum/komunitas daring	Pertukaran pengalaman antarpengguna dengan kondisi serupa	Dukungan emosional dan rasa senasib (peer support)	Risiko groupthink dan penguatan keyakinan diagnosis yang keliru tanpa koreksi profesional

Sumber: Analisi Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 2, setiap sumber informasi digital memiliki karakteristik yang berbeda dalam mendukung praktik *self-diagnosis*. Mesin pencari menyediakan akses informasi yang cepat dan luas, media sosial menawarkan pengalaman serta interaksi antar pengguna, sedangkan *symptom checker* berbasis AI memberikan penilaian awal melalui algoritma yang lebih terstruktur. Sementara itu, forum atau komunitas daring berfungsi sebagai ruang berbagi pengalaman dan dukungan emosional antarpengguna.

Meskipun masing-masing sumber memiliki manfaat dalam meningkatkan akses informasi kesehatan, seluruhnya juga mengandung risiko apabila digunakan tanpa kemampuan literasi kesehatan yang memadai. Informasi yang tidak tervalidasi, bias algoritma, maupun dominasi pengalaman personal dapat membentuk persepsi yang keliru terhadap kondisi kesehatan, sehingga meningkatkan risiko *cyberchondria*, *self-*

diagnosis yang tidak akurat, serta penundaan konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa pemanfaatan informasi kesehatan digital sebaiknya diposisikan sebagai sarana edukasi dan penilaian awal, bukan sebagai dasar utama dalam menetapkan diagnosis maupun menentukan tindakan pengobatan. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan digital dan penguatan peran tenaga kesehatan tetap menjadi faktor penting dalam mengurangi risiko kesalahan pengambilan keputusan kesehatan.

Conclusion

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa *self-diagnosis* di era digital merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kondisi kesehatannya, karakteristik sumber informasi digital, serta tingkat kecemasan kesehatan. Integrasi *Health Belief Model* dan konsep *cyberchondria* menjelaskan bahwa pencarian informasi kesehatan secara daring dapat menghasilkan dua konsekuensi, yaitu meningkatkan kesadaran untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan atau sebaliknya memperkuat kecemasan, *self-diagnosis* yang keliru, dan penundaan memperoleh penanganan medis. Oleh karena itu, literasi kesehatan digital menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas pengambilan keputusan kesehatan.

Tinjauan ini juga mengidentifikasi adanya kesenjangan penelitian, khususnya terkait dampak *self-diagnosis* pada remaja dan mahasiswa di Indonesia serta efektivitas intervensi literasi kesehatan digital. Penelitian selanjutnya perlu mengkaji pengalaman pengguna secara lebih mendalam melalui pendekatan kualitatif maupun *mixed methods* untuk menghasilkan strategi edukasi yang mampu meminimalkan risiko kesalahan interpretasi informasi kesehatan tanpa mengurangi manfaat akses informasi digital.

Rekomendaton

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, diperlukan penguatan program literasi kesehatan digital yang mampu meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menilai kredibilitas informasi kesehatan dan menggunakan sumber informasi secara bijaksana. Institusi pendidikan tinggi juga perlu mengintegrasikan edukasi mengenai literasi kesehatan digital dalam kegiatan pembelajaran maupun promosi kesehatan bagi mahasiswa sebagai kelompok yang aktif mengakses informasi kesehatan melalui media digital.

Dari sisi akademik, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif, *mixed methods*, atau studi longitudinal untuk mengkaji proses *self-diagnosis*, faktor-faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan kesehatan, serta dampaknya terhadap perilaku pencarian layanan kesehatan di Indonesia. Selain itu, evaluasi terhadap efektivitas intervensi literasi kesehatan digital dan pemanfaatan teknologi AI dalam mendukung pengambilan keputusan kesehatan yang lebih akurat juga menjadi agenda penelitian yang penting untuk mendukung pengembangan kebijakan kesehatan berbasis bukti.

References

- 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*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105015>
- Doherty-Torstrick, E. R., Walton, K. E., & Fallon, B. A. (2016). Cyberchondria: Parsing health anxiety from online behavior. *Psychosomatics*, 57(4), 390–400. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2016.02.002>
- Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., & Fitngadi, M. S. L. (2023). Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59, 162.
- McMullan, R. D., Berle, D., Arnáez, S., & Starcevic, V. (2019). The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 245, 270–278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.037>
- Radionova, N., Ög, E., Wetzels, A. J., Rieger, M. A., & Preiser, C. (2023). Impacts of symptom checkers for laypersons' self-diagnosis on physicians in primary care: Scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e39219. <https://doi.org/10.2196/39219>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.
- Silver, R. A., & Johnson, C. (2023). Health information seeking behavior on social networking sites and self-treatment: Pilot survey study. *Online Journal of Public Health Informatics*, 15, e51984. <https://doi.org/10.2196/51984>
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205–213. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>