

Pengaruh Konten *Self-Diagnose "Avoidant"* di Tiktok terhadap Pola Pikir Remaja dalam Pengambilan Keputusan dan Kemampuan Berpikir Kritis

Ayu Zahwa Nisa^{1✉}, Bunga Felya Lagstamega², Daffa Naufal Khairul Arrafif³, Inas Adzkia Amatullah⁴, Kurnia Sughesty⁵, Rifan Rifiandi⁶, & Severinus Boethius Yudhistira Aditya Wicaksana⁷

¹⁻⁷Pendidikan Seni Tari, Universitas Negeri Semarang

*Correspondence to: ayuzahwa128@gmail.com

Abstrak: Maraknya praktik penilaian kondisi psikologis secara mandiri melalui media sosial, terutama TikTok, kini sangat populer di kalangan remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh dari paparan konten mengenai kepribadian atau gangguan Avoidant terhadap pola pikir remaja. Penelitian ini juga mengkaji dampaknya pada proses pengambilan keputusan dan kemampuan berpikir kritis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, pendekatan studi literatur, dan observasi konten, penelitian ini menemukan bahwa algoritma TikTok sering menciptakan ruang tertutup yang memvalidasi asumsi tanpa verifikasi klinis. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa remaja yang melakukan diagnosis mandiri cenderung lebih rentan terhadap bias konfirmasi yang menghambat kemampuan berpikir kritis. Selain itu, kata dari "*Avoidant*" sering digunakan sebagai cara untuk menghindari tanggung jawab sosial, yang akhirnya merusak efektivitas pengambilan keputusan interpersonal. Penelitian ini menekankan pentingnya peningkatan kesadaran literasi terhadap kesehatan mental digital bagi remaja untuk mengurangi dampak negatif adanya informasi yang kurang akurat mengenai psikologi di media sosial.

Kata Kunci: Self-Diagnose, Avoidant, TikTok, Berpikir Kritis, Pengambilan Keputusan, Remaja.

Abstract: The rise of self-assessment of psychological conditions through social media, particularly Tik Tok, is now very popular among teenagers. The purpose of this study is to analyze the influence of exposure to content about avoidant personality or disorder on adolescents' mindsets. This study also examines its impact on decision-making processes and critical thinking skills. Using qualitative methods, a literature review approach, and content observation, this study found that TikTok's algorithm often creates a closed space that validates assumptions without clinical verification. The results show that adolescents who self-diagnose tend to be more susceptible to confirmation bias, which hinders critical thinking skills. Furthermore, the term "*avoidant*" is often used as a way to avoid social responsibility, ultimately impairing the effectiveness of interpersonal decision-making. This study emphasizes the importance of increasing awareness of digital mental health literacy among adolescents to mitigate the negative impact of inaccurate information about psychology on social media.

Keywords: Self-Diagnose, Avoidant, TikTok, Critical Thinking, Decision Making, Adolescents.

Article info: Submitted: 12 January 2026 | Revised: 1 March 2026 | Accepted: 1 June 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama dalam cara memperoleh informasi dan memahami diri sendiri. Salah satu platform yang paling berpengaruh saat ini adalah TikTok, yang tidak hanya digunakan sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi mengenai pendidikan, gaya hidup, hingga kesehatan mental. Melalui sistem algoritma, TikTok menampilkan konten sesuai minat pengguna sehingga informasi tertentu dapat terus muncul secara berulang (Maulana & Hariyanto, 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, muncul tren konten psikologi populer yang membahas berbagai istilah seperti *anxiety*, trauma, *attachment style*, hingga *avoidant*. Istilah *avoidant* sering dijelaskan sebagai perilaku sulit percaya kepada orang lain, takut dekat secara emosional, mudah menjauh saat konflik, dan cenderung menjaga jarak dalam hubungan sosial (Ginanjari, 2023). Penyajian konten yang singkat, visual, dan relatable membuat informasi tersebut mudah dipahami dan cepat menyebar di kalangan remaja.

Di satu sisi, keberadaan konten tersebut dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental. Namun di sisi lain, penyampaian informasi yang terlalu sederhana tanpa konteks ilmiah yang memadai sering mendorong terjadinya *self-diagnose*, yaitu tindakan seseorang menilai kondisi psikologis dirinya sendiri tanpa bantuan tenaga profesional. Banyak remaja merasa cocok dengan isi video yang ditonton, kemudian langsung memberi label tertentu pada dirinya. Fenomena ini menjadi perhatian karena masa remaja merupakan fase pencarian identitas diri yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial dan media digital (Ramadhany, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan mental di media sosial yang tidak disertai literasi yang baik dapat menyebabkan kesalahpahaman konsep dan pembentukan label diri yang kurang tepat. Selain itu, menurut Sari (2021), tren *self-diagnose* di kalangan remaja cenderung meningkat seiring dengan tingginya penggunaan media sosial sebagai sumber informasi utama.

Selain memengaruhi konsep diri, paparan konten singkat secara berulang juga berpotensi memengaruhi kemampuan berpikir kritis remaja. Mereka dapat terbiasa menerima informasi secara instan tanpa memeriksa sumber, validitas, maupun dasar ilmiah dari isi konten tersebut. Akibatnya, remaja lebih mudah mempercayai informasi yang sesuai dengan kondisi emosionalnya dibandingkan menelaah secara rasional. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizqi Fitrianti dan Ahmad Adnil Hanaf (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat memengaruhi pola pikir dan cara individu dalam memproses informasi (Fitrianti & Hanaf, 2025). Jika tidak diimbangi dengan kemampuan literasi digital yang baik, maka remaja berpotensi mengalami bias dalam memahami informasi yang diterima. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konten *self-diagnose avoidant* di TikTok terhadap pola pikir remaja, khususnya dalam pengambilan keputusan dan kemampuan berpikir kritis, serta menekankan pentingnya literasi digital dan kesehatan mental dalam menghadapi arus informasi di media sosial (Wijaya, 2024).

Algoritma TikTok yang terus menampilkan konten serupa sesuai minat pengguna dapat menciptakan *echo chamber*, yaitu kondisi ketika seseorang hanya menerima informasi yang mendukung keyakinannya sendiri. Akibatnya, remaja menjadi lebih mudah mempercayai bahwa label yang mereka temukan di media sosial benar-benar menggambarkan kondisi dirinya. Paparan konten yang berulang juga dapat memperkuat bias konfirmasi, yaitu kecenderungan individu menerima informasi yang sesuai dengan perasaannya dan mengabaikan informasi lain yang berbeda. Kondisi ini membuat remaja semakin sulit membedakan antara informasi edukatif dengan opini pribadi kreator konten (Rahman et al., 2025).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap pola pikir remaja, khususnya dalam proses pengambilan keputusan dan kemampuan berpikir kritis. Paparan konten kesehatan mental yang muncul secara berulang dapat membentuk cara remaja memahami dirinya sendiri serta memengaruhi keputusan yang diambil dalam kehidupan sosial. Remaja yang terlalu percaya pada label *self-diagnose* cenderung mengambil keputusan berdasarkan emosi dan asumsi pribadi, seperti menghindari hubungan sosial, menarik diri dari lingkungan, atau membatasi interaksi dengan orang lain karena merasa dirinya memang "*avoidant*". Akibatnya, keputusan yang diambil tidak selalu didasarkan pada pertimbangan rasional dan pemahaman yang objektif.

Selain memengaruhi pengambilan keputusan, penggunaan media sosial secara intens juga dapat memengaruhi kemampuan berpikir kritis remaja. Informasi yang disajikan secara singkat dan instan membuat remaja terbiasa menerima informasi tanpa melakukan analisis mendalam terhadap sumber maupun kebenarannya. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih mudah mempercayai informasi yang sesuai dengan kondisi emosionalnya dibandingkan memverifikasi fakta secara ilmiah. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan literasi digital agar remaja mampu berpikir lebih kritis dalam menyaring informasi, mengevaluasi isi konten, serta membedakan antara edukasi kesehatan mental dengan diagnosis profesional (Carolin et al., 2023). Dengan kemampuan berpikir kritis yang baik,

remaja diharapkan dapat mengambil keputusan secara lebih rasional, bijak, dan tidak mudah terpengaruh oleh tren self-diagnose di media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam fenomena sosial yang sedang berkembang, yaitu maraknya konten *self-diagnose avoidant* di TikTok dan pengaruhnya terhadap pola pikir remaja dalam pengambilan keputusan serta kemampuan berpikir kritis. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah serta menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, perilaku, dan makna dari suatu fenomena (Waruwu, 2024).

Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis bagaimana konten bertema avoidant tersebar di TikTok, bagaimana remaja menafsirkan isi konten tersebut, serta dampak yang muncul terhadap cara berpikir mereka.

1. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja pengguna TikTok yang berada pada rentang usia sekolah menengah hingga mahasiswa awal, karena kelompok usia tersebut merupakan pengguna aktif media sosial dan berada pada fase pencarian identitas diri. Objek penelitian adalah konten TikTok yang membahas istilah *avoidant*, *avoidant attachment*, *self-diagnose mental health*, dan istilah sejenis.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk memperoleh informasi yang mendalam dan relevan dengan tujuan penelitian. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ketiga teknik ini digunakan secara saling melengkapi agar data yang diperoleh lebih akurat dan mampu menggambarkan fenomena pengaruh konten *self-diagnose avoidant* di TikTok terhadap pola pikir remaja.

A. Wawancara

Wawancara dilakukan secara semi terstruktur kepada beberapa remaja pengguna TikTok untuk mengetahui pandangan mereka mengenai konten *self-diagnose*, alasan mempercayai konten tersebut, serta pengaruhnya terhadap keputusan pribadi dan hubungan sosial. Wawancara juga digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman responden terhadap informasi psikologi di media sosial (Agustyn & Suprayitno, 2022).

B. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengamati konten TikTok yang muncul pada halaman *For You Page* dengan tema *avoidant*. Peneliti mencatat bentuk penyajian konten, penggunaan istilah psikologis, jumlah interaksi pengguna, komentar audiens, serta pola narasi yang sering muncul (A. Putri & Salam, 2024).

C. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan tangkapan layar, catatan isi video, komentar pengguna, artikel ilmiah, jurnal, dan referensi lain yang berkaitan dengan *self-diagnose "avoidant"*, kesehatan mental remaja, dan pengaruh media sosial (Agustyn & Suprayitno, 2022).

3. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan mereduksi data, menyajikan data, lalu menarik kesimpulan. Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dibandingkan untuk menemukan pola pengaruh konten *self-diagnose "avoidant"* terhadap pola pikir remaja (Sofwatillah et al., 2024).

4. Keabsahan Data

Untuk menjaga validitas penelitian, digunakan triangulasi data. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipercaya. Jika hasil dari ketiga sumber menunjukkan kecenderungan yang sama, maka data dianggap memiliki tingkat keabsahan yang baik (M. Husnulloil, et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konten *self-diagnose avoidant* di TikTok banyak muncul pada halaman *For You Page* (FYP) remaja dalam bentuk video singkat mengenai ciri-ciri perilaku avoidant, hubungan sosial, dan kondisi emosional. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagian remaja mengaku merasa sesuai dengan isi konten yang ditonton sehingga mulai memberi label "*avoidant*" pada dirinya sendiri. Kondisi tersebut memengaruhi cara remaja memahami diri, mengambil keputusan sosial, serta membentuk pola pikir terhadap hubungan interpersonal. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa paparan konten secara berulang membuat remaja lebih mudah menerima informasi tanpa melakukan verifikasi terhadap sumber maupun kebenaran isi konten.

1.1 Fenomena Konten *Self-Diagnose "Avoidant"* di TikTok

TikTok saat ini menjadi salah satu media sosial yang sangat populer di kalangan remaja karena menyajikan video singkat yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Melalui sistem algoritma, TikTok mampu menampilkan konten yang sesuai dengan minat pengguna sehingga informasi tertentu dapat muncul secara berulang di halaman *For You Page* (FYP). Salah satu jenis konten yang banyak beredar adalah konten kesehatan mental, termasuk pembahasan mengenai avoidant, baik dalam bentuk *avoidant attachment*, avoidant personality, maupun perilaku menghindar dalam hubungan sosial. Konten tersebut umumnya dikemas dengan bahasa sederhana dan relatable sehingga mudah dipahami oleh remaja (Aprilia, 2024).

Isi konten biasanya menjelaskan ciri-ciri seperti sulit percaya kepada orang lain, takut dekat secara emosional, sering menjauh saat konflik, sulit berkomitmen, serta merasa lebih nyaman menyendiri. Penyajian yang singkat dan dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari membuat banyak remaja merasa sesuai dengan kondisi yang dijelaskan. Berdasarkan hasil observasi, hal ini ditandai dengan banyaknya komentar pengguna yang merasa "terwakili" oleh konten tersebut. Kondisi ini kemudian mendorong munculnya fenomena *self-diagnose*, yaitu kecenderungan individu untuk menilai dan memberi label kondisi psikologis pada dirinya sendiri tanpa melalui pemeriksaan profesional (Carolin et al., 2023).

Istilah psikologis tidak dapat disimpulkan hanya dari konten singkat di media sosial. Diagnosis kondisi mental memerlukan proses yang komprehensif dan dilakukan oleh tenaga profesional. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), diagnosis gangguan kepribadian harus melalui evaluasi klinis yang mendalam dengan mempertimbangkan berbagai aspek psikologis individu (Jefery Akaka et al., 2013). Selain itu, penelitian dalam jurnal kesehatan remaja menunjukkan bahwa informasi kesehatan mental di media sosial sering kali mengalami penyederhanaan konteks sehingga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman. Oleh karena itu, penggunaan istilah seperti avoidant secara bebas di TikTok dapat berisiko membentuk label diri yang kurang tepat pada remaja.

1.2 Pengaruh terhadap Pola Pikir Remaja

Masa remaja merupakan fase pencarian jati diri, di mana individu mulai membangun pemahaman tentang siapa dirinya. Pada tahap ini, remaja cenderung lebih terbuka terhadap berbagai informasi, termasuk dari media sosial seperti TikTok, sehingga lebih mudah menerima label yang dianggap sesuai dengan kondisi emosinya. Ketika seseorang percaya dirinya adalah "*avoidant*", maka pola pikirnya akan terbentuk berdasarkan label tersebut dan dijadikan sebagai acuan dalam memahami diri sendiri (Arna, 2024).

Remaja mulai menganggap bahwa dirinya memang sulit dekat dengan orang lain, tidak cocok menjalin hubungan, dan wajar jika menjauh dari lingkungan sosial. Akibatnya, label tersebut bukan lagi sekadar informasi, tetapi berkembang menjadi bagian dari identitas diri. Hal ini dapat membatasi cara remaja memandang dirinya dan mengurangi kepercayaan diri dalam membangun relasi sosial.

Menurut Bandura (1997), keyakinan terhadap diri sendiri (*self-efficacy*) sangat memengaruhi perilaku nyata seseorang. Jika remaja yakin dirinya tidak mampu menjalin relasi yang sehat, maka ia cenderung bertindak sesuai keyakinan tersebut.

Selain itu, paparan media sosial yang intens juga dapat memengaruhi pembentukan konsep diri remaja. Media sosial berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap dirinya melalui informasi yang dikonsumsi secara berulang (Sashi Kirana et al., 2025). Jika tidak diimbangi dengan kemampuan berpikir kritis, maka remaja berisiko mengembangkan pola pikir yang sempit dan cenderung menerima label tanpa refleksi mendalam.

1.3 Pengaruh terhadap Pengambilan Keputusan

Konten *self-diagnose* juga memengaruhi cara remaja dalam mengambil keputusan, terutama yang berkaitan dengan hubungan sosial dan interpersonal. Remaja yang terlalu sering terpapar konten bertema *avoidant* cenderung mulai menyesuaikan perilakunya dengan label yang diyakini. Mereka merasa bahwa menghindari interaksi sosial, menjaga jarak dengan orang lain, atau menjauh dari hubungan merupakan hal yang normal karena sesuai dengan identitas yang mereka percayai. Kondisi ini membuat proses pengambilan keputusan lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi diri yang terbentuk dari media sosial dibandingkan pertimbangan rasional dan komunikasi yang sehat.

Beberapa remaja menjadi lebih mudah mengambil keputusan tertentu sebagai bentuk respons terhadap label yang diyakini.

Tabel Pengaruh *Self-Diagnose* terhadap Pengambilan Keputusan Remaja

Perilaku	Dampak
Menolak pertemanan baru	Relasi sosial terbatas
Menghindari konflik	Kemampuan komunikasi rendah
Memutus hubungan sepihak	Hubungan tidak sehat
Takut menjalin hubungan	Perkembangan emosional terhambat
Menarik diri dari sosial	Risiko isolasi meningkat

Tabel tersebut menunjukkan bahwa konten *self-diagnose* dapat memengaruhi cara remaja mengambil keputusan dalam kehidupan sosial sehari-hari. Remaja yang percaya dirinya memiliki sifat *avoidant* cenderung lebih memilih menghindari interaksi sosial dibanding menghadapi situasi secara terbuka. Misalnya, mereka menjadi lebih sulit menerima pertemanan baru, menghindari komunikasi saat terjadi konflik, hingga memilih memutus hubungan tanpa penjelasan.

Selain itu, rasa takut untuk menjalin hubungan yang sehat dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial dapat menyebabkan remaja mengalami keterbatasan dalam perkembangan emosional maupun keterampilan sosial. Jika kondisi ini terjadi secara terus-menerus, maka remaja berisiko mengalami isolasi sosial dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang baik. Oleh karena itu, keputusan yang dipengaruhi oleh label *self-diagnose* perlu disikapi secara bijak agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja.

1.4 Pengaruh terhadap Kemampuan Berpikir Kritis

Paparan video singkat secara berulang di TikTok membuat remaja terbiasa menerima informasi secara cepat tanpa melalui proses analisis yang mendalam. Mereka cenderung mempercayai konten yang menarik secara visual dan emosional, meskipun sumbernya tidak selalu jelas atau valid. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan dalam kemampuan berpikir kritis, khususnya dalam mengevaluasi informasi yang diterima (Malimbe et al., 2021).

Fenomena ini berkaitan dengan bias konfirmasi, yaitu kecenderungan seseorang untuk menerima informasi yang sesuai dengan keyakinannya dan mengabaikan informasi yang bertentangan. Ketika remaja merasa dirinya avoidant, algoritma TikTok akan terus menampilkan konten serupa sehingga memperkuat keyakinan tersebut. Menurut Nickerson (1998), bias konfirmasi dapat menyebabkan individu kehilangan objektivitas dalam menilai informasi.

Selain itu, Facione (2015) dalam (Mufidah & Siswono, 2024) menjelaskan bahwa berpikir kritis melibatkan kemampuan menganalisis, mengevaluasi, menafsirkan, dan memverifikasi informasi. Jika remaja hanya mengandalkan TikTok sebagai sumber informasi psikologi tanpa melakukan verifikasi, maka kemampuan tersebut dapat menurun serta rendahnya literasi digital dapat berdampak pada kemampuan remaja dalam memilah informasi yang benar dan tidak.

1.5 Pentingnya Literasi Kesehatan Mental Digital

Fenomena ini menunjukkan pentingnya literasi kesehatan mental digital bagi remaja. Media sosial memang dapat menjadi sumber informasi awal, tetapi tidak dapat dijadikan sebagai dasar diagnosis kondisi psikologis. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki kemampuan untuk menyaring, mengevaluasi, dan membandingkan informasi dari berbagai sumber yang terpercaya.

Sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membimbing remaja agar tidak mudah memberi label negatif pada diri sendiri. Edukasi mengenai kesehatan mental perlu diberikan secara tepat agar remaja memahami bahwa kondisi psikologis bersifat kompleks dan memerlukan penanganan profesional. Jika mengalami masalah emosional atau psikologis, langkah yang tepat adalah berkonsultasi dengan psikolog atau konselor.

Literasi kesehatan mental sangat penting untuk membantu individu mengenali kondisi psikologis secara tepat, mengurangi stigma, serta meningkatkan kemampuan dalam mencari bantuan yang sesuai. Dengan meningkatnya literasi digital dan kesehatan mental, diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang belum terverifikasi (Febriani, 2025).

Peningkatan literasi kesehatan mental digital juga dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi arus informasi di media sosial. Remaja perlu memahami bahwa tidak semua konten yang viral memiliki dasar ilmiah yang benar, meskipun disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami (Putri, 2025). Kemampuan untuk memeriksa sumber informasi, memahami konteks, serta membedakan antara pengalaman pribadi dan penjelasan psikologis yang valid menjadi hal yang penting di era digital saat ini. Dengan kemampuan tersebut, remaja diharapkan tidak mudah terpengaruh oleh tren *self-diagnose* dan mampu mengambil keputusan secara lebih rasional, bijak, serta bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Konten *self-diagnose* "avoidant" di TikTok berpengaruh terhadap pola pikir remaja, terutama dalam pembentukan konsep diri, pengambilan keputusan, dan kemampuan berpikir kritis. Remaja cenderung mudah memberi label pada dirinya tanpa verifikasi yang tepat, sehingga memengaruhi cara mereka bertindak, memandang diri sendiri, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Keyakinan terhadap label tersebut juga dapat memengaruhi keputusan sosial dan interpersonal, seperti menghindari hubungan, menarik diri dari lingkungan, serta membatasi interaksi dengan orang lain.

Paparan konten singkat secara berulang juga dapat membuat remaja terbiasa menerima informasi secara instan tanpa melakukan analisis yang mendalam terhadap sumber dan kebenarannya. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan berpikir kritis karena remaja lebih mudah mempercayai informasi yang sesuai dengan kondisi emosionalnya dibandingkan memverifikasi fakta secara objektif. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital dan kesehatan mental agar remaja mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak, kritis, dan bertanggung jawab.

Remaja perlu lebih selektif dalam menerima informasi dari media sosial dan tidak melakukan *self-diagnose* tanpa dasar yang jelas atau tanpa konsultasi dengan tenaga profesional. Kemampuan berpikir

kritis juga perlu ditingkatkan agar remaja mampu memeriksa kebenaran informasi sebelum mempercayainya.

Orang tua, sekolah, dan lingkungan sosial diharapkan dapat berperan aktif dalam meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental melalui edukasi serta pendampingan penggunaan media sosial yang sehat. Selain itu, kreator konten juga sebaiknya menyampaikan informasi kesehatan mental secara lebih akurat, bertanggung jawab, dan tidak menyederhanakan istilah psikologis agar tidak menimbulkan kesalahpahaman di kalangan remaja.

REFERENSI

- Agustyn, I. N., & Suprayitno. (2022). Dampak Media Sosial (Tik-Tok) terhadap Karakter Sopan Santun Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 10(4), 736.
- Aprilia, W. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Tingkat Interaksi Sosial Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kampar Timur.
- Arna, Y. D. (2024). Problematika Kesehatan Remaja (L. O. Alifariki (ed.)). PT Media Pustaka Indo.
- Association, A. P. (2013). Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders.
- Carolyn, I., Deborah Victoria, G., Dina, S., & Nastain, M. (2023). Pengaruh Penggunaan New Media Tiktok Terhadap Self Disclosure. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), 35–40.
- Febriani, N. (2025). Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Mencari Bantuan yang Dimoderasi oleh Jenis Kelamin pada Mahasiswa.
- Fitrianti, R., & Hanaf, A. A. (2025). Representasi Identitas Remaja Melalui Budaya Tren di Media Sosial.
- Ginanjari, N. S. K. & A. S. (2023). Kelekatan, Resolusi Konflik, dan Kepuasan Model Analisis Jalur. 10, 39–58. <https://doi.org/10.24854/jpu507>
- M. Husnailail, Risnita, M. Syahrani Jailani, A. (2024). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dalam Riset Ilmiah. 15(2), 70–78.
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (*Douyin*) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Society*, 1(1). [jis_vy1,+Armylia+Malimbe.pdf](#)
- Maulana, R., & Hariyanto, D. (2024). Tren TikTok : Mengurai Perilaku Remaja di Era Digital. 1, 55–64.
- Mufidah, L. N. R., & Siswono, T. Y. E. (2024). Berpikir Kritis Siswa Kelompok Homogen dalam Pemecahan Masalah Kolaboratif Materi Lingkaran. 13(1), 94–103. <https://doi.org/10.26740/mathedunesa.v13n1.p94-103>
- Putri, A., & Salam, R. (2024). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Minat Belajar Ips Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 22 Semarang. *Sosiolum: Jurnal Pembelajaran IPS*, 6(1), 20–31. <https://doi.org/10.15294/sosiolum.v6i1.2837>
- Putri, K. I. (2025). Media Sosial dan Citra Diri : Literasi Digital sebagai Kunci Mencegah Krisis Mental di Dunia Online. 2(6), 224–229.
- Rahman, R., Mitrin, A., Azizah, P., Amelia, V., & Amalia, R. (2025). Pengaruh Algoritma Media Sosial terhadap Pola Konsumsi Informasi di Kalangan Gen Z di Universitas Hang Tuah Pekanbaru 13(2), 351–358.
- Ramadhany, A. N. C. (2025). Peran Media Sosial dalam Mendorong Gaya Hidup Konsumtif di Kalangan Remaja Komunitas Pesisir. 02(01), 18–25.
- Sashi Kirana, H., Fegy Regita Cahyani Ibrahim, Sudirman, Muh Rafly De Qanyo Y, & Muhammad Watif Massuanna. (2025). Pengaruh Konten Tiktok Terhadap Pola Interaksi Sosial Gen Z Di Masyarakat Perkotaan. *Peshum : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(5), 7170–7177.

<https://doi.org/10.56799/peshum.v4i5.11073>

- Sofwatillah, Risnita, & , M. Syahran Jailani, D. A. S. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *15*(2), 79–91.
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif : Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan. *5*, 198–211.
- Wijaya, R. (2024). Fenomena Self Diagnose terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok : Analisis Wacana Multimodal terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar Self Diagnose Phenomenon of Mental Health Content on Tiktok Social Media : A Multimodal Discourse Anal. *8*(2), 125–134. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>