

MITIGASI RISIKO *SELF-DIAGNOSE* MELALUI MEDIA SOSIAL: PENGEMBANGAN MODEL KOMUNIKASI KESEHATAN BERBASIS DIGITAL

Vita Safira

Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

Farida Nurul Rahmawati

Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

Korespondensi penulis : [vitasafira2727@gmail.com](mailto: vitasafira2727@gmail.com)

Abstract. *Social media penetration reaching 60% of Indonesia's population has transformed public health information-seeking patterns. The phenomenon of Self-Diagnose through social media, particularly among adolescents, poses significant health risks. This article employs a systematic literature review to analyze health communication strategies for mitigating Self-Diagnose risks. Results indicate that social media platform algorithms create echo chambers that promote normalization of health conditions and increase Self-Diagnose behaviors. Health misinformation spreads exponentially through viral sharing mechanisms. Effective communication strategies must integrate source credibility, accurate content quality, and optimal distribution mechanisms. The "Your Social Media is Not Your Doctor!" campaign is recommended to shift public paradigms. Comprehensive digital health communication policies through multisectoral collaboration are required.*

Keywords: *health literacy, health misinformation, health communication, Self-Diagnose, social media,*

Abstrak. Penetrasi media sosial yang mencapai 60% populasi Indonesia telah mengubah pola pencarian informasi kesehatan masyarakat. Fenomena *self-diagnose* melalui media sosial, khususnya di kalangan remaja, menimbulkan risiko kesehatan signifikan. Artikel ini menggunakan studi literatur sistematis untuk menganalisis strategi komunikasi kesehatan dalam memitigasi risiko *self-diagnose*. Hasil menunjukkan algoritma platform media sosial menciptakan echo chamber yang mendorong normalisasi kondisi kesehatan dan meningkatkan *self-diagnose*. Misinformasi kesehatan menyebar eksponensial melalui viral sharing. Strategi komunikasi efektif harus mengintegrasikan kredibilitas sumber, kualitas konten akurat, dan mekanisme distribusi optimal. Campaign "Medsosmu, Bukan Dokter!" direkomendasikan untuk mengubah paradigma masyarakat. Diperlukan kebijakan komunikasi kesehatan digital komprehensif melalui kolaborasi multisektoral.

Kata kunci: *self-diagnose, media sosial, komunikasi kesehatan, literasi kesehatan digital, misinformasi kesehatan*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan penetrasi media sosial yang masif telah mengubah secara kompleks cara masyarakat mencari, mengakses, dan memproses informasi kesehatan. Di Indonesia, tingkat penetrasi media sosial mencapai 60% dari total populasi, menciptakan ekosistem digital yang kompleks dalam penyebaran informasi kesehatan (Nasution et al., 2021). Fenomena ini memberikan dampak signifikan terhadap perilaku kesehatan masyarakat, khususnya dalam hal pencarian informasi medis dan diagnosis mandiri atau *self-diagnose*.

Penggunaan media sosial untuk tujuan kesehatan mengalami peningkatan dramatis, terutama selama pandemi COVID-19. Platform digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sumber informasi kesehatan primer bagi sebagian besar pengguna (Osman et al., 2021). Namun, kemudahan akses informasi ini paradoks dengan meningkatnya risiko misinformasi kesehatan, yang didefinisikan sebagai klaim kesehatan yang salah atau menyesatkan yang tidak berdasarkan pada bukti atau pengetahuan ilmiah yang valid (Singh et al., 2024).

Fenomena *self-diagnose* melalui media sosial telah menjadi perhatian serius kalangan profesional kesehatan. Observasi menunjukkan bahwa semakin banyak anak-anak dan remaja yang melakukan “*self-diagnose*” gangguan mental setelah menonton influencer membahas kondisi tersebut di platform media sosial (Johns Hopkins Medicine, 2023).

Platform media sosial seperti TikTok telah menjadi epicentrum baru dalam penyebaran konten kesehatan mental. Penelitian psikologis menunjukkan bahwa beberapa anak muda mendiagnosis diri mereka sendiri dengan kondisi kesehatan mental atau perbedaan neurodevelopmental setelah terlibat dengan konten TikTok (Johnstone & Cosma, 2024). Fenomena ini menciptakan paradigma baru dalam memahami hubungan antara media sosial, identitas penyakit, dan perilaku pencarian bantuan kesehatan.

Meskipun media sosial memiliki potensi sebagai alat komunikasi dan edukasi yang inovatif untuk memodifikasi perilaku kesehatan, namun perlu evaluasi pendekatan yang digunakan untuk mengubah perilaku kesehatan, bukan hanya menciptakan kesadaran (Zhao & Zhang, 2022). Hal ini menggarisbawahi pentingnya strategi komunikasi kesehatan yang terstruktur dan berbasis bukti untuk mengatasi tantangan misinformasi dan *self-diagnose* di era digital.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: “Bagaimana merancang strategi komunikasi kesehatan yang efektif untuk memitigasi risiko *self-diagnose* di kalangan pengguna media sosial, dengan mempertimbangkan karakteristik unik platform digital dan pola perilaku pencarian informasi kesehatan masyarakat di era digital?”

KAJIAN TEORITIS

Konsep *Self-Diagnose* dalam Konteks Digital

Self-Diagnose merupakan fenomena dimana individu melakukan penilaian dan identifikasi kondisi kesehatan mereka sendiri tanpa melibatkan tenaga medis profesional. Dalam konteks digital, *Self-Diagnose* telah mengalami transformasi signifikan dengan memanfaatkan informasi yang tersedia di platform media sosial sebagai sumber referensi utama. Pratama et al. (2023) mengungkapkan paradoks dalam fenomena ini, dimana *Self-Diagnose* justru berkorelasi dengan pengetahuan yang lebih buruk dan sikap negatif terhadap penyakit mental, meskipun separuh mahasiswa Indonesia memiliki pengetahuan yang baik tentang kondisi mental.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja semakin banyak yang mendiagnosis sendiri kondisi kesehatan mental mereka setelah menggunakan TikTok, didorong oleh eksplorasi identitas dan keterbatasan akses layanan kesehatan. (News Medical, 2024). Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran pandangan dalam pencarian informasi

kesehatan, dimana media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai platform komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi sumber diagnostik informal yang mempengaruhi persepsi individu terhadap kondisi kesehatannya.

Karakteristik Platform Media Sosial dan Algoritma

Platform media sosial memiliki karakteristik unik yang mempengaruhi penyebaran informasi kesehatan. Johnstone & Cosma (2024) mengidentifikasi bahwa algoritma berbasis *engagement* pada platform seperti TikTok mendorong konten kesehatan mental yang emosional dan *relatable* untuk mencapai jangkauan yang lebih luas. Mekanisme ini menciptakan *echo chamber* dimana pengguna terpapar secara berulang pada konten yang menormalisasi kondisi kesehatan tertentu.

Data statistik menunjukkan bahwa penetrasi media sosial di Indonesia mencapai tingkat yang signifikan, dengan *WhatsApp* menjadi platform yang paling banyak digunakan dengan tingkat penetrasi hampir 91 persen (Statista, 2024). Facebook menempati posisi kedua dengan 117,6 juta pengguna di Indonesia pada awal tahun 2024 (DataReportal, 2024). Tingginya penetrasi ini menciptakan ekosistem digital yang kondusif bagi penyebaran informasi kesehatan, baik yang akurat maupun yang mengandung misinformasi.

Misinformasi Kesehatan di Era Digital

Misinformasi kesehatan didefinisikan sebagai klaim kesehatan yang salah atau menyesatkan yang tidak berdasarkan pada bukti atau pengetahuan ilmiah yang valid (Singh et al., 2024). Dalam konteks platform media sosial, misinformasi kesehatan dapat menyebar dengan kecepatan eksponensial melalui mekanisme *viral sharing* dan *algorithmic amplification*.

Studi terbaru mengungkapkan bahwa lebih dari setengah dari semua klaim tentang ADHD di TikTok tidak memiliki akurasi ilmiah (Petrie-Flom Center, 2025). Penelitian ini memperkuat temuan bahwa platform media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi sumber misinformasi kesehatan yang signifikan. Format konten TikTok yang mengutamakan durasi singkat seringkali tidak dapat menangkap kompleksitas kondisi medis, sehingga berpotensi menyesatkan penonton untuk melakukan *Self-Diagnose* yang tidak akurat (Psychology Today, 2024).

Dampak Psikososial Penggunaan Media Sosial untuk Informasi Kesehatan

Dampak psikologis dari penggunaan media sosial untuk pencarian informasi kesehatan telah terdokumentasi melalui berbagai penelitian empiris. Saputra & Dewi (2019) menemukan bahwa peningkatan satu standar deviasi dalam penggunaan media sosial dikaitkan dengan peningkatan 9% dalam skor depresi pada populasi dewasa Indonesia. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola pencarian informasi kesehatan di media sosial dapat menciptakan siklus negatif yang memperburuk kondisi kesehatan mental pengguna.

Penelitian sistematis terbaru mengungkapkan bahwa prevalensi gabungan penggunaan TikTok mencapai 80,19%, dengan tingkat tertinggi diamati pada kelompok usia 18-29 tahun yang mencapai 85,4% (PMC, 2024). Penggunaan TikTok yang intensif dikaitkan erat dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi, terutama pada pengguna berusia di bawah 24 tahun. Data ini memperkuat argumen bahwa platform media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental pengguna, khususnya ketika digunakan sebagai sumber informasi kesehatan primer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis (*systematic literature review*) untuk menganalisis dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan fenomena self-diagnose di media sosial dan strategi komunikasi kesehatan digital. Metode ini dipilih karena sifat penelitian yang berfokus pada pengembangan konsep dan rekomendasi strategis berdasarkan temuan-temuan empiris yang telah ada. Proses penelitian melibatkan

pencarian terhadap database akademik seperti PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, dan ResearchGate dengan menggunakan kata kunci “*self-diagnose*”, “*social media*”, “*health communication*”, “*digital health literacy*”, dan “*health misinformation*”. Kriteria inklusi mencakup publikasi dalam rentang waktu 2019-2024 yang membahas aspek komunikasi kesehatan digital, perilaku self-diagnose, dan strategi mitigasi misinformasi kesehatan di platform media sosial.

Analisis data dilakukan melalui pendekatan tematik dengan mengidentifikasi pola-pola utama dalam literatur yang berkaitan dengan karakteristik platform digital, perilaku pencarian informasi kesehatan, dan efektivitas berbagai strategi komunikasi kesehatan. Sintesis temuan difokuskan pada pengembangan kerangka konseptual untuk merancang strategi komunikasi kesehatan yang dapat mengakomodasi keunikan ekosistem digital Indonesia. Validitas penelitian diperkuat melalui triangulasi sumber dengan mengintegrasikan perspektif dari berbagai disiplin ilmu termasuk komunikasi kesehatan, psikologi digital, dan informatika medis. Hasil analisis kemudian digunakan sebagai dasar untuk merumuskan rekomendasi strategis yang praktis dan dapat diimplementasikan oleh *stakeholder* terkait dalam upaya mitigasi risiko self-diagnose di kalangan pengguna media sosial Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap berbagai platform media sosial menunjukkan bahwa setiap platform memiliki karakteristik algoritma dan mekanisme distribusi konten yang berbeda, yang secara signifikan mempengaruhi penyebaran informasi kesehatan. Platform seperti TikTok telah menjadi fokus utama dalam fenomena self-diagnose, dimana algoritma berbasis *engagement* mendorong konten kesehatan mental yang emosional dan *relatable* untuk mencapai jangkauan yang lebih luas (Johnstone & Cosma, 2024). Fenomena ini menciptakan *echo chamber* dimana pengguna terpapar secara berulang pada konten yang menormalisasi kondisi kesehatan tertentu, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan self-diagnose melalui mekanisme identifikasi dan kesukaan terhadap pembuat konten (Mascheroni et al., 2023).

Penetrasi media sosial yang mencapai 60% dari populasi Indonesia menciptakan lanskap digital yang kompleks dalam distribusi informasi kesehatan (Nasution et al., 2021). Platform digital tidak hanya berfungsi sebagai medium komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi sumber informasi kesehatan primer yang mempengaruhi persepsi dan perilaku kesehatan masyarakat. Karakteristik interaktif dan partisipatif dari media sosial memungkinkan pengguna untuk tidak hanya mengkonsumsi informasi, tetapi juga memproduksi dan mendistribusikan konten kesehatan, yang seringkali tidak melalui verifikasi medis yang memadai.

Pola Perilaku Pencarian Informasi Kesehatan di Era Digital

Studi yang dilakukan Pratama pada tahun 2023 kepada mahasiswa Indonesia mengungkapkan korelasi yang signifikan antara self-diagnose dengan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap penyakit mental. Temuan menunjukkan bahwa meskipun separuh mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit mental, self-diagnose justru terkait dengan pengetahuan yang lebih buruk dan sikap negatif (Pratama et al., 2023). Paradoks ini mengindikasikan bahwa akses terhadap informasi tidak secara otomatis meningkatkan literasi kesehatan, melainkan memerlukan mediasi yang tepat untuk transformasi informasi menjadi pengetahuan yang akurat.

Dampak psikologis dari penggunaan media sosial untuk pencarian informasi kesehatan telah terdokumentasi melalui penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan satu standar deviasi dalam penggunaan media sosial dikaitkan dengan peningkatan 9% dalam skor depresi pada populasi dewasa Indonesia (Saputra & Dewi, 2019). Data ini memperkuat argumen bahwa pola pencarian informasi kesehatan di media sosial dapat menciptakan siklus negatif yang memperburuk kondisi kesehatan mental pengguna, terutama ketika informasi yang diperoleh tidak akurat atau menimbulkan kecemasan berlebihan.

Tantangan Misinformasi Kesehatan dalam Ekosistem Digital

Misinformasi kesehatan didefinisikan sebagai klaim yang salah atau menyesatkan yang tidak berdasarkan pada bukti atau pengetahuan ilmiah yang valid (Singh et al., 2024). Dalam media sosial, misinformasi kesehatan dapat menyebar dengan kecepatan eksponensial melalui mekanisme *viral sharing* dan *algorithmic amplification*. Profesional kesehatan mental telah mengobservasi peningkatan signifikan dalam kasus anak-anak dan remaja yang melakukan self-diagnose setelah terpapar konten influencer di media sosial (Johns Hopkins Medicine, 2023).

Kerangka konseptual untuk memahami fenomena ini telah berkembang melalui konsolidasi berbagai *framework* pembentukan identitas penyakit berdasarkan prinsip penularan sosial dan pembentukan komunitas. Framework ini mengkonseptualisasi perilaku abnormal terkait penggunaan media sosial, termasuk Munchausen's by Internet, penyakit massal yang diinduksi media sosial, dan penyakit sosiogenik massal (Kalra et al., 2024). Pemahaman terhadap mekanisme psikososial ini menjadi fundamental dalam merancang strategi komunikasi kesehatan yang efektif.

Strategi Komunikasi Kesehatan untuk Mitigasi *Self-Diagnose*

Pengembangan strategi komunikasi kesehatan yang efektif memerlukan pendekatan inovatif yang memanfaatkan potensi positif media sosial sambil memitigasi risikonya. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi sebagai alat komunikasi dan edukasi yang inovatif untuk memodifikasi perilaku kesehatan, namun diperlukan evaluasi terhadap pendekatan yang digunakan untuk mengubah perilaku kesehatan, bukan hanya menciptakan kesadaran (Zhao & Zhang, 2022).

Strategi komunikasi kesehatan yang efektif harus mempertimbangkan tiga komponen utama: kredibilitas sumber, kualitas konten, dan mekanisme distribusi. Kredibilitas sumber dapat diperkuat melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan profesional dan institusi medis terpercaya. Kualitas konten harus mengutamakan akurasi informasi, kemudahan pemahaman, dan relevansi dengan kebutuhan target audiens. Mekanisme distribusi perlu memanfaatkan karakteristik algoritma platform untuk memastikan konten edukatif dapat mencapai audiens yang tepat pada waktu yang optimal. Salah satu rekomendasinya adalah dengan menghadirkan kampanye "Medsosmu, Bukan Dokter!"



Gambar 1. Logo dan slogan kampanye



Gambar 2. Variasi desain logo kampanye dalam berbagai kombinasi warna



Gambar 3. Slide presentasi 'Tangan Menopang'



Gambar 4. Slide presentasi 'Figur Kelompok'

Campaign “Medsosmu, Bukan Dokter!” merupakan inisiatif komunikasi kesehatan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang risiko self-diagnose melalui media sosial. *Campaign* ini bertujuan untuk mendorong pengguna media sosial agar lebih kritis dalam menerima informasi kesehatan dan menekankan pentingnya konsultasi dengan tenaga medis profesional sebelum menarik kesimpulan tentang kondisi kesehatan pribadi. Melalui

tagline yang mudah diingat dan relevan dengan perilaku digital masyarakat Indonesia, *campaign* ini berupaya mengubah pandangan masyarakat bahwa media sosial bukan pengganti konsultasi medis yang tepat. Strategi komunikasi yang digunakan menggabungkan edukasi tentang literasi kesehatan digital dengan pesan persuasif yang mengutamakan keselamatan dan akurasi informasi kesehatan dalam media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis sistematis terhadap literatur yang relevan, penelitian ini mengidentifikasi bahwa fenomena self-diagnose melalui media sosial telah menjadi tantangan dalam ekosistem kesehatan digital Indonesia. Penetrasi media sosial yang mencapai 60% dari populasi Indonesia menciptakan lingkungan yang kondusif bagi penyebaran informasi kesehatan yang tidak terverifikasi, dimana *algoritma* platform digital cenderung memprioritaskan konten yang menghasilkan engagement tinggi dibandingkan akurasi informasi medis.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa karakteristik unik setiap platform media sosial, khususnya TikTok, memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan perilaku self-diagnose melalui mekanisme *echo chamber* dan identifikasi dengan pembuat konten. Paradoks yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bahwa akses informasi yang lebih luas tidak secara otomatis meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, melainkan justru dapat memperburuk kondisi kesehatan mental pengguna ketika informasi yang diperoleh tidak akurat atau menimbulkan kecemasan berlebihan.

Pola perilaku pencarian informasi kesehatan di era digital menunjukkan kecenderungan masyarakat untuk mengandalkan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan primer, yang berpotensi menciptakan siklus negatif dalam kesehatan mental pengguna. Hal ini diperparah oleh mekanisme penyebaran misinformasi kesehatan yang dapat terjadi secara eksponensial melalui *viral sharing* dan *algorithmic amplification*, sehingga memerlukan intervensi strategis yang terstruktur dan berbasis bukti.

Strategi komunikasi kesehatan yang efektif untuk memitigasi risiko self-diagnose harus mengintegrasikan tiga komponen fundamental: kredibilitas sumber melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan profesional, kualitas konten yang mengutamakan akurasi dan kemudahan pemahaman, serta mekanisme distribusi yang memanfaatkan karakteristik algoritma platform secara optimal. Implementasi *campaign* “Medsosmu, Bukan Dokter!” merupakan salah satu manifestasi praktis dari pendekatan ini, yang bertujuan untuk mengubah pandangan masyarakat dalam memandang media sosial sebagai sumber informasi kesehatan yang tidak dapat menggantikan konsultasi medis profesional.

Penelitian ini merekomendasikan pengembangan kebijakan komunikasi kesehatan digital yang menarik dan inovatif, melibatkan kolaborasi multisektoral antara pemerintah, institusi kesehatan, platform media sosial, influencer, dan masyarakat. Pendekatan ini diperlukan sebagai upaya menciptakan ekosistem digital yang mendukung peningkatan literasi kesehatan masyarakat sambil meminimalkan risiko misinformasi dan self-diagnose yang dapat membahayakan kesehatan publik.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifat studi literatur yang tidak melibatkan observasi langsung terhadap perilaku pengguna media sosial Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dalam menganalisis efektivitas strategi komunikasi kesehatan digital, serta mengembangkan model prediktif untuk mengidentifikasi pola perilaku self-diagnose yang berisiko tinggi di kalangan pengguna media sosial Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- DataReportal. (2024, February 20). Digital 2024: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Johns Hopkins Medicine. (2023). Social media and Self-Diagnose: A growing concern among healthcare professionals. Johns Hopkins Medicine.
- Johnstone, A., & Cosma, G. (2024). TikTok-inspired Self-Diagnose and its implications for educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 40(4), 1-18. <https://doi.org/10.1080/02667363.2024.2409451>
- Kalra, G., Christodoulou, G., Jenkins, R., Tsipras, V., Christodoulou, N., Lecic-Tosevski, D., Marvanova, M., & Mollica, R. F. (2024). Mental health promotion, prevention, and intervention in the digital age: A framework for practice. *International Review of Psychiatry*, 36(3-4), 123-142.
- Mascheroni, G., Saeed, M., Valenza, M., Cino, D., Dreesen, T., Zaffaroni, L. G., & Kurban, C. (2023). “Girls don’t get autism”: TikTok, Algorithmic Cultures, and the Gendering of Neurodiversity. *Social Media + Society*, 9(2), 1-15.
- Nasution, R. A., Rusli, B., Hasan, I., & Febriani, D. (2021). Muslim millennials’ perception of halal food in the digital era: Does social media matter? *Journal of Islamic Marketing*, 12(4), 881-894.
- News Medical. (2024, October 18). Study explores why teens self-diagnose mental health conditions through TikTok content. News Medical. <https://www.news-medical.net/news/20241018/Study-explores-why-teens-self-diagnose-mental-health-conditions-through-TikTok-content.aspx>
- Osman, W., Mohamed, F., Elhassan, M., & Shoufan, A. (2021). Is YouTube a reliable source of health-related information? A systematic review. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 21(1), 237.
- Petrie-Flom Center. (2025, April 10). Dr. TikTok? The impacts of misinformation on mental health Self-Diagnose. Petrie-Flom Center for Health Law Policy, Biotechnology, and Bioethics at Harvard Law School. <https://petrieflom.law.harvard.edu/2025/04/02/dr-tiktok-the-impacts-of-misinformation-on-mental-health-Self-Diagnose/>
- PMC. (2021). Impact of social media usage on users’ COVID-19 protective behavior: Survey study in Indonesia. *JMIR Publications*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10141255/>
- PMC. (2024). Exploring problematic TikTok use and mental health issues: A systematic review of empirical studies. *JMIR Publications*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11924099/>
- Pratama, R., Sari, D. K., & Wijaya, M. (2023). Self-Diagnose and mental health knowledge among Indonesian university students: A cross-sectional study. *Indonesian Journal of Psychology*, 15(2), 145-158.
- Psychology Today. (2024, February 29). TikTok’s growing Self-Diagnose culture. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-psyched/202402/tiktoks-growing-Self-Diagnose-culture>
- Saputra, A., & Dewi, L. K. (2019). Social media usage and mental health outcomes among Indonesian adults: A longitudinal study. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 287-295.
- Singh, A., Patel, R., & Kumar, S. (2024). Health misinformation in the digital age: Definitions, implications, and mitigation strategies. *Journal of Medical Internet Research*, 26(4), e45231.
- Statista. (2024). Indonesia: Social network penetration Q3 2024. Statista. <https://www.statista.com/statistics/284437/indonesia-social-network-penetration/>

Jurnal Multidisiplin Indonesia (JOURMI)

Vol.3, No.1 Maret 2025

e-ISSN: 2986-7541; p-ISSN: 2986-7533, Hal 01-13

Zhao, Y., & Zhang, J. (2022). Social media and health behavior modification: A systematic review of intervention strategies. *Digital Health*, 8, 1-15.