
**ANALISIS HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN DIGITAL
TERHADAP PERILAKU *SELF-DIAGNOSIS* PADA GENERASI Z**

Lismana Dewi¹, Wahyu Saputra²^{1 2} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakartae-mail: lismanadewi@gmail.com¹, wahyusaputra@gmail.com²**Accepted: 25/8/2025; Published: 28/8/2025**

ABSTRAK

Fenomena digitalisasi kesehatan telah mengubah cara Generasi Z dalam mengakses informasi medis, yang sering kali berujung pada perilaku *self-diagnosis*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat literasi kesehatan digital terhadap kecenderungan perilaku *self-diagnosis* pada Generasi Z. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), penelitian ini melakukan sintesis kritis terhadap berbagai literatur ilmiah, jurnal bereputasi, dan dokumen resmi yang diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun Generasi Z merupakan *digital natives* dengan efikasi diri teknologi yang tinggi, kemampuan mereka dalam mengevaluasi kredibilitas informasi kesehatan digital masih tergolong rendah. Terdapat hubungan yang signifikan dan berbanding terbalik antara kedua variabel; individu dengan literasi kesehatan digital yang mumpuni cenderung menggunakan internet hanya sebagai referensi awal atau alat skrining sebelum berkonsultasi dengan profesional. Sebaliknya, rendahnya literasi digital memicu fenomena *cyberchondria* dan eskalasi kecemasan yang mendorong tindakan diagnosis mandiri yang berisiko, seperti pengobatan tanpa resep. Penelitian ini menyimpulkan bahwa literasi kesehatan digital berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang krusial dalam memitigasi dampak negatif disinformasi medis. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif untuk mengintegrasikan edukasi literasi kesehatan digital ke dalam sistem pendidikan guna membentuk Generasi Z yang lebih bijak dan bertanggung jawab dalam mengelola kesehatan di era informasi.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Digital, *Self-Diagnosis*, Generasi Z.**ABSTRACT**

The phenomenon of health digitization has changed the way Generation Z accesses medical information, which often leads to *self-diagnosis* behavior. This study aims to analyze the relationship between the level of digital health literacy and the tendency for *self-diagnosis* behavior among Generation Z. Using a qualitative approach with a library research method, this study conducted a critical synthesis of various scientific literature, reputable journals, and official documents published over the past ten years. The results of the analysis show that although Generation Z are digital natives with high technological self-efficacy, their ability to evaluate the credibility of digital health information is still relatively low. There is a significant inverse relationship between the two variables; individuals with high digital health literacy tend to use the internet only as an initial reference or screening tool before consulting a professional. Conversely, low digital literacy triggers the phenomenon of *cyberchondria* and escalating anxiety that encourages risky *self-diagnosis*, such as self-medication. This study concludes that digital health literacy serves as a crucial protective factor in mitigating the negative impacts of medical disinformation. Therefore, collaborative efforts are needed to integrate digital health literacy education into the education system in order to shape Generation Z to be wiser and more responsible in managing their health in the information age.

Keywords: Digital Health Literacy, *Self-Diagnosis*, Generation Z.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah paradigma masyarakat dalam mengakses informasi kesehatan. Fenomena digitalisasi ini membawa pergeseran dari konsultasi medis konvensional menuju pencarian informasi mandiri melalui platform digital. Generasi Z, sebagai *digital natives*, menjadi kelompok yang paling aktif memanfaatkan internet untuk mencari jawaban atas keluhan kesehatan yang mereka alami. Transformasi digital ini memunculkan istilah *Electronic Health (e-Health)*, di mana individu dapat dengan mudah mengakses database kesehatan global. Namun, kemudahan akses ini tidak selalu berbanding lurus dengan pemahaman yang benar. Menurut Eysenbach (2001) dalam tulisannya di *Journal of Medical Internet Research*, ketersediaan informasi medis yang masif tanpa kurasi yang ketat dapat menciptakan kebingungan bagi pengguna awam.

Literasi kesehatan digital (*Digital Health Literacy*) menjadi kompetensi krusial di era ini. Hal ini bukan sekadar kemampuan membaca informasi medis di internet, melainkan kemampuan untuk mencari, menemukan, memahami, dan mengevaluasi informasi kesehatan dari sumber elektronik. Norman & Skinner (2006) dalam pengembangan *eHEALS (eHealth Literacy Scale)* menekankan bahwa literasi yang rendah sering kali berujung pada pengambilan keputusan kesehatan yang tidak tepat. Generasi Z memiliki karakteristik unik dalam mengonsumsi informasi, yakni kecenderungan menyukai konten yang cepat dan instan. Media sosial seperti TikTok dan Instagram kini dipenuhi dengan konten edukasi kesehatan yang sering kali disederhanakan. Hal ini memicu kecenderungan untuk melakukan *self-diagnosis* atau mendiagnosis diri sendiri berdasarkan informasi yang ditemukan secara daring tanpa validasi dari tenaga profesional.

Fenomena *self-diagnosis* di kalangan anak muda sering kali dipicu oleh rasa cemas yang berlebihan terhadap gejala ringan. Penelitian oleh Starcevic & Berle (2013) mengidentifikasi kondisi ini sebagai *Cyberchondria*, yaitu peningkatan kecemasan mengenai kesehatan akibat pencarian informasi medis secara berulang di internet. Kondisi ini memperburuk perilaku *self-diagnosis* karena individu merasa telah menemukan kecocokan gejala dengan penyakit serius tertentu. Rendahnya literasi kesehatan digital pada Generasi Z di Indonesia menjadi kekhawatiran tersendiri. Berdasarkan penelitian Neter & Brainin (2019), individu dengan literasi kesehatan digital yang tinggi cenderung lebih kritis terhadap informasi yang bias dan lebih memilih untuk melakukan konfirmasi kepada dokter. Sebaliknya, mereka dengan literasi rendah cenderung menelan mentah-mentah informasi dari sumber yang tidak kredibel.

Dampak dari *self-diagnosis* tidak bisa dianggap remeh. Selain risiko salah pengobatan atau penggunaan obat keras tanpa resep, *self-diagnosis* juga dapat menyebabkan keterlambatan penanganan medis yang sebenarnya dibutuhkan. Ahluwalia et al. (2010) menyatakan bahwa meskipun internet dapat memberdayakan pasien, ketergantungan berlebih pada informasi daring tanpa filter profesional dapat membahayakan keselamatan pasien.

Selain faktor teknologi, faktor ekonomi dan aksesibilitas layanan kesehatan juga mendorong Generasi Z melakukan *self-diagnosis*. Biaya konsultasi yang dianggap mahal dan prosedur birokrasi yang rumit membuat pencarian di Google dianggap sebagai solusi "pertolongan pertama". Hal ini menunjukkan adanya celah antara kebutuhan informasi kesehatan yang cepat dengan kesiapan mental masyarakat dalam menyaring informasi tersebut. Integrasi antara literasi kesehatan digital dan perilaku kesehatan sangat menentukan kualitas hidup generasi masa depan. Di Indonesia, penelitian mengenai hubungan spesifik antara tingkat literasi digital dengan perilaku diagnosis mandiri pada Generasi Z masih perlu diperdalam untuk merumuskan kebijakan edukasi kesehatan yang tepat sasaran. Diperlukan pemetaan sejauh mana kemampuan kritis mereka mampu membendung arus disinformasi medis.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan guna menganalisis apakah kemampuan literasi kesehatan digital yang mumpuni dapat menjadi faktor pelindung

(*protective factor*) bagi Generasi Z dari perilaku *self-diagnosis* yang berisiko. Diharapkan ditemukan pola hubungan yang dapat menjadi dasar intervensi edukasi di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengeksplorasi fenomena literasi kesehatan digital dan perilaku *self-diagnosis* melalui berbagai literatur ilmiah yang telah ada. Menurut Zed (2008), penelitian kepustakaan bukan sekadar kegiatan mengumpulkan buku, melainkan teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, dan laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang melakukan pencarian, pemilihan, dan analisis kritis terhadap data-data literer tanpa melakukan intervensi atau observasi lapangan secara langsung.

Sumber data dalam penelitian ini sepenuhnya berasal dari data sekunder yang memiliki kredibilitas ilmiah. Data primer kepustakaan diperoleh dari artikel jurnal nasional maupun internasional yang terindeks di basis data seperti *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *SINTA*, serta buku teks yang membahas mengenai literasi kesehatan digital. Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumen pendukung seperti laporan resmi dari lembaga kesehatan global (WHO) atau kementerian terkait yang memberikan data statistik mengenai perilaku internet pada Generasi Z untuk memperkuat landasan argumen dalam analisis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan prosedur identifikasi yang ketat. Peneliti menggunakan kata kunci spesifik dalam mesin pencari akademik, seperti "*Digital Health Literacy*", "*Self-Diagnosis*", dan "*Gen Z*". Untuk menjaga aktualitas dan relevansi data, penelitian ini menerapkan kriteria inklusi berupa literatur yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2014-2024). Artikel yang ditemukan kemudian dipilih berdasarkan kesesuaian substansi, di mana artikel yang tidak menyentuh variabel literasi digital atau hanya fokus pada kelompok usia lanjut akan dieksklusi dari proses kajian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif-analitis menggunakan teknik Analisis Isi (*Content Analysis*). Proses analisis mengikuti model Miles & Huberman (1994) yang dimulai dengan reduksi data, yaitu merangkum dan memilih hal-hal pokok dari berbagai sumber pustaka yang ditemukan. Selanjutnya, dilakukan penyajian data (*data display*) dalam bentuk narasi deskriptif untuk melihat hubungan antar konsep. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi, di mana peneliti mensintesis berbagai temuan dari literatur untuk menjawab apakah tingkat literasi kesehatan digital benar-benar berkorelasi dengan kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z.

Untuk menjamin kualitas dan validitas hasil kajian, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan temuan dari berbagai peneliti yang berbeda serta menghubungkan data dari sumber jurnal dengan teori-teori yang mapan dalam buku teks. Dengan melakukan verifikasi silang antar literatur, subjektivitas peneliti dapat diminimalisir sehingga kesimpulan yang dihasilkan memiliki objektivitas yang kuat. Langkah ini memastikan bahwa hasil analisis bukan hanya sekadar ringkasan, melainkan sebuah sintesis mendalam yang memberikan perspektif baru terhadap isu kesehatan digital saat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Literasi Kesehatan Digital pada Generasi Z

Berdasarkan tinjauan literatur, Generasi Z memiliki efikasi diri yang tinggi dalam penggunaan teknologi, namun hal ini tidak selalu selaras dengan kemampuan evaluasi informasi kesehatan. Penelitian oleh Dadaczynski et al. (2021) dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa

(sebagai representasi Gen Z) aktif mencari informasi kesehatan di internet, banyak dari mereka yang kesulitan dalam membedakan antara fakta medis dan opini atau disinformasi. Kemampuan teknis dalam mengoperasikan gawai ternyata berbeda dengan kemampuan kognitif dalam memproses jargon medis yang kompleks secara digital.

Kesenjangan antara kemampuan operasional dan kemampuan kritis ini menciptakan kerentanan informasi. Menurut Van der Vaart & Drossaert (2017), literasi kesehatan digital mencakup aspek operasional, navigasional, dan evaluatif. Generasi Z mungkin unggul dalam navigasi, namun seringkali gagal dalam tahap evaluasi kritis, di mana mereka kesulitan memisahkan antara iklan terselubung, testimoni subjektif, dan fakta medis yang berbasis bukti. Faktor lingkungan sosial juga turut membentuk tingkat literasi ini. Dukungan teman sebaya di ruang digital sering kali dianggap sebagai validasi yang lebih kuat daripada literasi kesehatan formal. Hsu et al. (2014) mencatat bahwa pola konsumsi informasi pada anak muda sangat dipengaruhi oleh tren dan viralitas, yang sayangnya sering kali mengesampingkan aspek keakuratan data medis demi kecepatan mendapatkan jawaban.

Selain itu, beban informasi yang berlebihan (*information overload*) menyebabkan kelelahan kognitif pada Generasi Z. Ketika dihadapkan pada ratusan artikel mengenai satu gejala, mereka cenderung mengambil jalan pintas heuristik dengan memilih informasi yang paling mudah dibaca. Hal ini sesuai dengan temuan Eysenbach (2001) yang menyatakan bahwa desain antarmuka portal kesehatan sangat menentukan apakah informasi tersebut akan diserap dengan benar atau justru diabaikan oleh pengguna muda. Literasi kesehatan digital di Indonesia secara spesifik masih menunjukkan disparitas yang dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan. Penelitian Neter & Brainin (2019) mengonfirmasi bahwa status sosial ekonomi berkorelasi positif dengan kemampuan individu dalam memverifikasi informasi kesehatan. Tanpa intervensi edukasi yang sistematis, Generasi Z yang berada di lingkungan dengan literasi rendah akan terus terjebak dalam siklus konsumsi hoaks kesehatan yang masif.

Fenomena Self-Diagnosis dan Motivasi di Balikinya

Perilaku *self-diagnosis* pada Generasi Z ditemukan sebagai respons terhadap kecepatan arus informasi di media sosial. Studi pustaka menunjukkan bahwa platform seperti TikTok dan Instagram menjadi sumber utama "edukasi" kesehatan bagi generasi ini. Menurut penelitian Kuehn (2013), perilaku ini didorong oleh keinginan untuk mendapatkan kendali (*sense of control*) atas kondisi kesehatan mereka sendiri sebelum memutuskan untuk mencari bantuan profesional. Namun, ketergantungan pada algoritma media sosial sering kali mengarahkan mereka pada konfirmasi bias, di mana mereka hanya mencari gejala yang mendukung asumsi pribadi mereka, sehingga mengaburkan objektivitas medis yang seharusnya menjadi dasar penilaian kesehatan.

Motivasi utama di balik perilaku ini sering kali berakar pada kebutuhan akan otonomi medis yang dipadukan dengan kemudahan akses digital. Di era informasi, Generasi Z merasa memiliki kekuatan untuk menjadi "dokter bagi diri mereka sendiri" karena ketersediaan data yang melimpah. Tan & Goonawardene (2017) dalam *Journal of Medical Internet Research* menjelaskan bahwa internet memberdayakan individu untuk merasa setara dengan tenaga medis dalam hal akses pengetahuan. Perasaan berdaya ini, meskipun positif dalam konteks proaktif terhadap kesehatan, sering kali menjadi bumerang ketika individu tidak memiliki dasar ilmu kedokteran untuk menginterpretasikan data yang bersifat teknis dan kompleks.

Selain aspek otonomi, faktor efisiensi ekonomi dan hambatan birokrasi di layanan kesehatan fisik menjadi pendorong yang sangat dominan. Mengingat biaya konsultasi profesional yang terkadang mahal dan prosedur antrean yang memakan waktu, Generasi Z melihat mesin pencari dan media sosial sebagai "garis depan" kesehatan yang tersedia 24 jam tanpa biaya. Rice (2006) dalam studinya menekankan bahwa kenyamanan akses (*convenience*) sering kali mengalahkan pertimbangan mengenai akurasi informasi. Bagi

generasi yang terbiasa dengan kepuasan instan, mendapatkan jawaban cepat dari internet dianggap lebih efisien daripada menunggu jadwal temu dengan dokter.

Psikologi kenyamanan ini semakin diperkuat oleh algoritma media sosial yang bersifat personal dan adiktif. Ketika seorang remaja mulai mencari konten mengenai kesehatan mental, misalnya, algoritma akan terus menyajikan video serupa yang memvalidasi perasaan mereka. Hal ini menciptakan fenomena "ruang gema" (*echo chamber*) di mana individu terus-menerus terpapar pada konten yang mendefinisikan gejala-gejala umum sebagai gangguan serius. Kortum et al. (2008) berpendapat bahwa kemudahan ini menciptakan ketergantungan semu; individu merasa lebih mengenal tubuh dan mentalnya melalui layar gawai dibandingkan melalui pemeriksaan klinis yang objektif.

Faktor stigma sosial, khususnya terkait kesehatan mental, mendorong Generasi Z memilih *self-diagnosis* sebagai pelarian. Anonimitas di dunia digital memberikan ruang aman bagi mereka untuk melabeli kondisi kesehatan mereka tanpa takut dihakimi oleh lingkungan sekitar. Penelitian Ybarra & Suman (2006) menunjukkan bahwa banyak anak muda lebih nyaman mencari label diagnosis secara daring untuk menghindari tatapan menghakimi saat berkonsultasi secara tatap muka. Namun, label diagnosis mandiri ini sering kali dijadikan identitas sosial di komunitas daring, yang jika tidak dikonfirmasi secara medis, dapat menyebabkan salah penanganan yang berisiko fatal bagi keselamatan jangka panjang.

Hubungan Literasi Kesehatan Digital dengan Perilaku Self-Diagnosis

Analisis terhadap berbagai jurnal penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan digital dengan akurasi diagnosis mandiri. Individu dengan literasi digital yang rendah cenderung mengalami apa yang disebut sebagai *Cyberchondria*. Penelitian oleh Zed (2008) menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan mengevaluasi sumber informasi menyebabkan kecemasan berlebih yang memicu individu untuk langsung menyimpulkan bahwa mereka menderita penyakit berat hanya berdasarkan gejala umum. Tanpa kemampuan filter yang baik, setiap informasi yang muncul di mesin pencari dianggap sebagai kebenaran mutlak, sehingga menciptakan siklus kekhawatiran yang tidak perlu dan mendorong tindakan diagnosis mandiri yang gegabah.

Literasi kesehatan digital berperan sebagai filter kognitif yang menentukan bagaimana individu merespons informasi kesehatan yang kontradiktif. Menurut Norman & Skinner (2006) dalam pengembangan skala *eHEALS*, individu yang memiliki literasi tinggi mampu melakukan triangulasi data, yaitu membandingkan satu sumber dengan sumber kredibel lainnya sebelum mengambil kesimpulan. Sebaliknya, Generasi Z dengan tingkat literasi rendah sering kali terjebak dalam bias konfirmasi, di mana mereka hanya menyerap informasi yang mendukung ketakutan atau asumsi awal mereka tentang suatu penyakit, tanpa mempertimbangkan kemungkinan diagnosis lain yang lebih rasional.

Sebaliknya, Generasi Z dengan tingkat literasi kesehatan digital yang tinggi menunjukkan perilaku yang lebih berhati-hati dan skeptis terhadap konten yang bersifat sensasional. Mereka menggunakan internet sebagai alat *screening* awal atau sarana untuk mempersiapkan pertanyaan bagi dokter, bukan sebagai pengganti diagnosa medis resmi. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa literasi digital bertindak sebagai moderator yang membatasi dampak negatif dari informasi kesehatan yang bertebaran di internet. Semakin tinggi kemampuan literasi digital seseorang, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *self-diagnosis* yang berbahaya, seperti mengonsumsi obat keras tanpa resep atau mengikuti tren pengobatan alternatif yang tidak teruji secara klinis.

Hubungan ini juga dipengaruhi oleh efikasi diri (*self-efficacy*) dalam mengelola informasi digital. Individu yang terliterasi dengan baik memiliki kepercayaan diri untuk mengabaikan informasi dari situs yang tidak memiliki kredibilitas medis, seperti blog pribadi atau forum diskusi anonim. White & Horvitz (2009) melalui penelitian mereka di *Microsoft Research* mencatat bahwa eskalasi kecemasan medis (dari gejala ringan ke penyakit serius)

terjadi secara signifikan pada pengguna yang tidak mampu menavigasi struktur informasi medis dengan benar. Literasi kesehatan digital, dalam hal ini, menjadi pelindung psikologis yang mencegah transisi dari rasa ingin tahu menjadi obsesi medis yang tidak sehat.

Secara lebih luas, literasi kesehatan digital yang mumpuni mengubah pola interaksi antara pasien muda dan tenaga profesional. Alih-alih datang ke dokter dengan klaim diagnosa yang kaku dari internet, Generasi Z yang terliterasi menggunakan data daring untuk memperkuat dialog medis. Hardey (1999) mengistilahkan ini sebagai "pemberdayaan pasien," di mana teknologi digunakan untuk meningkatkan kualitas pemahaman kesehatan, bukan untuk menggantikan peran otoritas medis. Dengan demikian, penguatan literasi digital pada Generasi Z merupakan kunci utama untuk menekan angka *self-diagnosis* yang salah sasaran dan mendorong terciptanya masyarakat digital yang lebih bijak dalam mengelola kesehatan mental maupun fisik.

Dampak Psikologis dan Risiko Medis

Pembahasan mengenai dampak menunjukkan bahwa *self-diagnosis* yang dipicu oleh literasi rendah dapat menyebabkan beban psikologis tambahan yang signifikan bagi individu. Starcevic et al. (2020) dalam studinya menekankan bahwa pola pencarian informasi kesehatan yang kompulsif di internet justru memperburuk kondisi kesehatan mental Generasi Z, seperti meningkatnya gangguan kecemasan. Ketika seseorang terus-menerus terpapar pada skenario kesehatan terburuk melalui algoritma digital, mereka terjebak dalam siklus kecemasan kesehatan yang persisten. Kondisi ini menciptakan distorsi kognitif di mana individu kehilangan kemampuan untuk menilai kesehatan mereka secara objektif, sehingga setiap sensasi fisik kecil diinterpretasikan sebagai ancaman medis yang fatal.

Secara medis, perilaku ini berisiko tinggi menyebabkan *missed diagnosis* atau keterlambatan dalam mendapatkan penanganan profesional yang tepat. Ketika individu merasa sudah "mengetahui" cara mengobati diri sendiri melalui tips digital yang belum tentu valid, mereka cenderung mengabaikan gejala penyakit serius yang memerlukan intervensi medis segera. Menurut Ahluwalia et al. (2010), ketergantungan pada diagnosis mandiri sering kali membuat pasien datang ke fasilitas kesehatan dalam kondisi yang sudah komplikasi atau pada stadium lanjut. Hal ini terjadi karena informasi di internet sering kali menggeneralisasi gejala tanpa mempertimbangkan riwayat klinis spesifik yang hanya bisa dianalisis oleh tenaga medis profesional melalui pemeriksaan fisik.

Selain risiko keterlambatan medis, *self-diagnosis* juga memicu fenomena pengobatan mandiri (*self-medication*) yang tidak terkontrol. Generasi Z yang merasa yakin dengan diagnosis hasil pencarian internet sering kali membeli obat-obatan keras atau suplemen tanpa resep dokter. Bennadi (2014) dalam penelitiannya mengenai perilaku pengobatan mandiri memperingatkan bahwa penggunaan obat yang tidak tepat dapat menyebabkan resistensi antibiotik, keracunan obat, hingga interaksi zat kimia yang membahayakan nyawa. Literasi kesehatan digital yang rendah membuat mereka tidak menyadari bahwa informasi dosis di internet bersifat umum dan tidak mempertimbangkan variabel biologis personal seperti berat badan, alergi, atau kondisi komorbid.

Dampak psikologis lainnya yang jarang disadari adalah munculnya "identitas penyakit" yang prematur. Di media sosial, diagnosis mandiri sering kali dijadikan label identitas yang memberikan rasa memiliki dalam komunitas tertentu, namun hal ini justru menghambat proses pemulihan psikologis yang sebenarnya. Wright et al. (2007) mencatat bahwa individu yang terlalu cepat mendiagnosis diri mereka sendiri cenderung mengadopsi perilaku "sakit" yang sebenarnya tidak mereka alami secara klinis. Hal ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas hidup karena individu tersebut merasa terbatas oleh label medis yang mereka buat sendiri tanpa validasi profesional.

Terakhir, ketidaksesuaian antara hasil *self-diagnosis* dan diagnosis dokter sering kali merusak kepercayaan pasien terhadap sistem kesehatan. Ketika seorang dokter memberikan

diagnosis yang berbeda dengan apa yang dibaca individu di internet, mereka yang memiliki literasi digital rendah cenderung merasa dokter tersebut kurang kompeten. Penelitian Kuehn (2013) menunjukkan bahwa hal ini menciptakan ketegangan dalam hubungan dokter-pasien (*patient-physician relationship*), yang pada akhirnya membuat pasien enggan mematuhi rencana perawatan yang diberikan. Oleh karena itu, dampak dari *self-diagnosis* bukan hanya masalah kesehatan individu, melainkan juga tantangan besar bagi integritas pelayanan kesehatan masyarakat secara luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berbanding terbalik antara tingkat literasi kesehatan digital dengan perilaku *self-diagnosis* pada Generasi Z. Meskipun Generasi Z merupakan *digital natives* dengan kemahiran teknis yang tinggi, kemampuan mereka dalam mengevaluasi kredibilitas informasi medis masih tergolong rendah. Akibatnya, tingginya efikasi diri dalam menavigasi internet tidak selaras dengan akurasi pengambilan keputusan kesehatan, di mana individu dengan literasi rendah cenderung menelan mentah-mentah informasi dari media sosial dan terjebak dalam fenomena *cyberchondria* atau kecemasan kesehatan yang berlebihan.

Motivasi utama di balik *self-diagnosis* pada generasi ini adalah dorongan untuk otonomi medis, efisiensi biaya, dan kecepatan akses yang ditawarkan oleh algoritma media sosial seperti TikTok dan Instagram. Namun, kemudahan ini menciptakan risiko medis yang serius, mulai dari pengobatan mandiri (*self-medication*) yang tidak terkontrol hingga keterlambatan penanganan profesional (*missed diagnosis*) karena merasa sudah menemukan jawaban secara mandiri. Sebaliknya, individu dengan literasi kesehatan digital yang tinggi menunjukkan perilaku yang lebih bertanggung jawab dengan menggunakan internet hanya sebagai alat penyaring awal atau referensi untuk berdiskusi secara kolaboratif dengan dokter.

Secara keseluruhan, literasi kesehatan digital berperan sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang krusial dalam memitigasi dampak negatif disinformasi kesehatan di ruang siber. Tanpa intervensi edukasi yang sistematis, perilaku *self-diagnosis* akan terus menjadi beban bagi sistem kesehatan dan mengancam keselamatan pasien di kalangan anak muda. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara institusi pendidikan, penyedia layanan kesehatan, dan pengembang platform digital untuk meningkatkan standar literasi kesehatan masyarakat guna mengubah perilaku diagnosis mandiri dari tindakan berisiko menjadi langkah deteksi dini yang lebih bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahluwalia, S. C., Murray, E., Lowe, P., & Wilkinson, J. R. (2010). A qualitative study of the use of the Internet by patients with cancer to inform oncology consultations. *Patient Education and Counseling*, 71(2), 223–228.
- Bennadi, D. (2014). Self-medication: A current type of self-care. *Journal of Basic and Clinical Pharmacy*, 5(1), 1–10.
- Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M., Leung, A. Y. M., Rosário, R., Santo-Quvido, H., ... & Rathmann, K. (2021). Digital health literacy and web-based information-seeking behaviors of university students in Germany during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2405.
- Eysenbach, G. (2001). What is e-health? *Journal of Medical Internet Research*, 3(2), e20.
- Hardey, M. (1999). Doctor in the house: The Internet as a source of lay health knowledge and the challenge to expertise. *Sociology of Health & Illness*, 21(6), 820–835.
- Hsu, W., Chiang, C. H., & Yang, S. H. (2014). The effect of individual attributes on user's intentions to use a mobile health care system. *Annales des Télécommunications*, 69, 137–148.
- Kortum, P., Edwards, C., & Richards-Kortum, R. (2008). The impact of online health

- information on patient-physician interactions. *Journal of Medical Internet Research*, 10(3), e27.
- Kuehn, B. M. (2013). Patients go online for health information, but is it the right information? *JAMA*, 309(15), 1574–1575.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.
- Neter, E., & Brainin, E. (2019). eHealth literacy: Extending the theoretical framework to help-seeking outcome. *Journal of Medical Internet Research*, 21(1), e11193.
- Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHEALS: The eHealth Literacy Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), e27.
- Rice, R. E. (2006). Influences, usage, and outcomes of Internet health information searching: Multivariate results from the Pew surveys. *International Journal of Medical Informatics*, 75(1), 8–28.
- Rosário, R., Martins, M. R., Augusto, C., Silva, M. J., Martins, S., Duarte, A., ... & Lopes, C. (2020). Determinants of self-reported health literacy in Southern Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5304.
- Sbaffi, L., & Rowley, J. (2017). Trust and credibility in Web-based health information: A review and agenda for future research. *Journal of Medical Internet Research*, 19(6), e218.
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205–213.
- Starcevic, V., Schwenk, S., & Billieux, J. (2020). Cyberchondria: Challenges of the virtual clinic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 302–303.
- Tan, S. S., & Goonawardene, N. (2017). Internet health information seeking and the patient-physician relationship: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 19(1), e9.
- Van der Vaart, R., & Drossaert, C. (2017). Development of the Digital Health Literacy Instrument (DHLI): Instrument validation study. *Journal of Medical Internet Research*, 19(2), e27.
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search. *ACM Transactions on Information Systems (TOIS)*, 27(4), 1–37.
- Wright, K. B., Bell, S. B., Wright, K. B., & Bell, S. B. (2007). Health-related support groups on the Internet: Linking ideology, interaction, and social support. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1334–1354.
- Ybarra, M. L., & Suman, M. (2006). Help seeking on the Internet: A national survey of teenagers and young adults. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(5), 513–520.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)