



Self-Diagnose dan Dampak Burnum Effect pada Gen z di Era Digital

Self-Diagnose and the impact of the Burnum effect on Gen z in the Digital Age

Nirina Khoirun Naja Musyafa¹, Fitria Nur Aini Dzumirroh², Nabila Mairantika³, Aulia Reiha Nisa⁴

nirinakhoirunnajamusyafa7916@gmail.com

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said, Central Java, Indonesia

Info Article

| Submitted: 23 May 2026 | Revised: 19 June 2026 | Accepted: 21 June 2026

| Published: 21 June 2026

How it Cited : Nirina Khoirun Naja Musyafa, etc., “Self-Diagnose dan Dampak Burnum Effect pada Gen z di Era Digital”, *Nexus: Journal of Cross-Disciplinary Insights*, Vol. 2, No. 1, 2026, P. 71-81.

ABSTRACT

Gen z is a demographic group that actively seeks out information and consumes various forms of digital content, including psychological information found on various social media platform s. However, exposure to such content often leads individuals to associate their personal experiences with descriptions they encounter on social media. As a result, many Gen z individuals engage in self-diagnosis – attempting to diagnose their own psychological conditions based on available information related to their symptoms without undergoing a professional assessment. One psychological factor that can explain this tendency is the Burnum effect. This study aims to examine and explain how the Burnum effect is closely related to self-diagnosis behavior among Gen z, specifically how individuals' tendency to believe in general personality descriptions can lead them to diagnose their own psychological conditions without professional assistance. This study employs a qualitative descriptive analysis method, collecting data through a literature review. The results and discussion of the literature review on the Burnum effect as a key factor in self-diagnosis behavior reveal that the Burnum effect is closely linked to self-diagnosis behavior because it is a psychological condition in which individuals tend to believe that a general description of personality applies specifically to them. In conclusion, this article emphasizes that the Burnum effect and the ease of accessing information on social media are a combination that encourages Gen z to engage in self-diagnosis, which ultimately has the potential to harm their mental health if not accompanied by adequate digital literacy.

Keyword: Brunum Effect, Self-Diagnose, Gen z

ABSTRAK

Gen z merupakan kelompok masyarakat yang aktif dalam mengakses informasi dan mengonsumsi berbagai konten digital, termasuk informasi psikologi yang ada di berbagai *platform* media sosial. Akan tetapi, paparan konten tersebut sering kali memicu munculnya kecenderungan pada individu untuk mengaitkan pengalaman pribadinya dengan deskripsi yang mereka temukan di media sosial. Akibatnya, tidak sedikit individu atau Gen z yang kemudian melakukan self-diagnose, yaitu upaya mendiagnosis kondisi psikologis dirinya sendiri berdasarkan informasi yang tersedia yang berkaitan dengan gejala yang dirasakan tanpa melalui proses asesmen profesional. Salah satu faktor psikologis yang dapat menjelaskan kecenderungan tersebut adalah *Burnum effect*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menjelaskan bagaimana *Burnum effect* berkaitan erat dengan perilaku self-diagnose pada Gen z, yaitu bagaimana kecenderungan individu mempercayai deskripsi kepribadian yang bersifat umum dapat mendorong mereka untuk mendiagnosis kondisi psikologisnya sendiri tanpa bantuan profesional. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif dengan mengumpulkan data melalui studi literatur. Hasil dan pembahasan studi literatur mengenai *burnum effect* yang menjadi faktor utama dalam perilaku *Self-Diagnose*, ditemukan bahwa *burnum effect* berkaitan erat dengan perilaku *Self-Diagnose* karena *burnum effect* merupakan kondisi psikologis dimana individu memiliki kecenderungan mempercayai sebuah deskripsi terkait kepribadian yang bersifat umum namun seolah olah menggambarkan dirinya secara khusus. Kesimpulannya artikel ini menegaskan bahwa *Burnum effect* dan kemudahan akses informasi di media sosial merupakan kombinasi yang mendorong Gen z untuk melakukan *Self-*

Diagnose, yang pada akhirnya berpotensi membahayakan kesehatan mental mereka jika tidak disertai dengan literasi digital yang memadai.

Kata Kunci: *Brunum Effect*, *Self-Diagnose*, Gen z.

Pendahuluan

Teknologi AI yang semakin berkembang dan membawa perubahan pada praktik kesehatan digital khususnya gangguan psikologis yang mempengaruhi lebih dari satu miliar orang di penjuru dunia pada setiap tahunnya. Dalam Shi & Petrakaki (2026) terdapat kekurangan pada aspek tenaga kerja di bidang kesehatan psikologis yang hanya sebesar 13,5 tenaga kesehatan pada tiap 100.000 orang. Munculnya aplikasi AI menawarkan alternatif ampuh bagi setiap individu yang sedang mencari penanganan untuk dirinya sendiri.

Peningkatan terhadap pentingnya kesadaran kesehatan psikologis ini yang mendorong individu untuk mencari informasi gejala gangguan psikologis, serta cara penanganannya. Di sisi lain, penyederhanaan konsep konsep psikologi yang kompleks dalam media sosial berpotensi menimbulkan kesalahpahaman terhadap makna sebenarnya dari konsep tersebut. Penjelasan gejala psikologis yang dikemas dalam bentuk daftar ciri-ciri yang bersifat umum sangat mudah diasosiasikan ke dalam pengalaman pribadi. Kondisi ini menimbulkan kesalahpahaman dalam memahami konteks psikologis diri sendiri terutama ketika individu mencoba menafsirkan informasi tanpa pendampingan profesional.

Gen z atau sering kali disebut sebagai Gen z merupakan generasi yang terlahir di antara tahun 1997 hingga tahun 2012, atau lebih tepatnya setelah generasi millenium (Widiastuti, Miranda, et al., 2023). Gen z merupakan kelompok masyarakat yang aktif dalam mengakses informasi dan mengonsumsi berbagai konten digital, termasuk informasi psikologi yang ada di berbagai *platform* media sosial. Menurut Naslud (2020) terdapat sekitar 81% Gen z yang menggunakan internet sebagai media dalam mencari informasi terkait kesehatan termasuk informasi tentang kesehatan mental atau psikologis (Normansyah et al., 2024). Paparan konten tersebut sering kali memicu munculnya kecenderungan pada individu untuk mengaitkan pengalaman pribadinya dengan deskripsi yang mereka temukan di media sosial. Akibatnya, tidak sedikit individu atau Gen z yang kemudian melakukan *Self-Diagnose*, yaitu upaya mendiagnosis kondisi psikologis dirinya sendiri berdasarkan informasi yang tersedia yang berkaitan dengan gejala yang dirasakan tanpa melalui proses asesmen profesional (Febriana & Amalia, 2024). Menurut Ahmed & Samuel (2017) menjelaskan bahwa *Self-Diagnose* merupakan proses individu melihat diri sendiri untuk mencari gejala abnormal tanpa berkonsultasi pada profesional dan mengidentifikasi gangguan berdasarkan gejala abnormal yang dirasakan (Amrah et al., 2024).

Salah satu faktor psikologis yang dapat menjelaskan kecenderungan tersebut adalah *Burnum effect* atau yang lebih dikenal sebagai *Burnum effect*. Menurut Vohs (2016) dan George (2018) *Burnum effect* merupakan fenomena psikologis yang terjadi ketika individu percaya dengan informasi yang dibuat secara sengaja tampak seolah bersifat khusus pada individu tertentu, namun pada dasarnya informasi tersebut bersifat umum (Afdhal et al., 2024). Ketika seseorang membaca atau mendengar penjelasan yang umum, seperti “sering merasa *overthinking*,” “mudah merasa cemas,” atau “sering merasa tidak dihargai,” individu cenderung merasa bahwa pernyataan tersebut sangat relevan dan akurat dengan kondisi pribadinya. Ketika individu menerima pernyataan tersebut sebagai sesuatu yang spesifik dan personal, dalam konteks konten psikologi di media sosial, efek ini dapat memperkuat keyakinan seseorang bahwa dirinya memiliki kondisi psikologis meskipun belum melalui proses asesmen profesional.

Fenomena ini semakin diperkuat oleh algoritma media sosial yang menampilkan konten berdasarkan minat dan preferensi individu terhadap konten psikologi sehingga meningkatkan bias konfirmasi (Riendani et al., 2025). Paparan yang berulang terhadap konten psikologi dapat memperkuat keyakinan individu terhadap interpretasi dirinya sendiri. Tanpa disertai pemahaman yang memadai mengenai proses asesmen psikologis yang sebenarnya, individu berpotensi menarik kesimpulan yang tidak matang mengenai kondisi mentalnya. Dalam konteks ini, kecenderungan *Self-Diagnose* tidak hanya berpotensi menimbulkan kesalahpahaman terhadap kondisi psikologis individu, tetapi juga dapat mempengaruhi cara individu dalam memandang dirinya sendiri, cara mengelola emosi, serta proses pengambilan keputusan terkait kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian Sadida (2021) terdapat perilaku *Self-Diagnose* dengan mendiagnosis diri sendiri berdasarkan informasi yang didapatkan secara tidak resmi seperti internet, media sosial, lingkungan sosial, keluarga, bahkan pengalaman masa lalu (Amrah et al., 2024). *Self-Diagnose* ini membahayakan individu karena memicu diagnosis yang salah, munculnya gangguan lain, penanganan yang salah, gangguan yang sebenarnya terjadi pada individu malah tidak terdeteksi, dan timbulnya persepsi yang salah terkait penyakit gangguan mental. Meskipun fenomena *Self-Diagnose* akibat paparan konten psikologi di media sosial sudah marak diperbincangkan, namun kajian akademik yang secara khusus menjelaskan hubungan antara *Burnum effect* dan kebiasaan *Self-Diagnose* pada Gen z masih cenderung terbatas. Padahal, pemahaman mengenai *burnum effect* yang mendasari fenomena tersebut sangat penting dalam menjelaskan bagaimana individu memaknai informasi psikologi yang diterima dari media sosial.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah konten psikologi di media

sosial umumnya dikemas dalam deskripsi yang bersifat umum namun terasa personal bagi pembacanya. Kondisi inilah yang memicu *Burnum effect*, yakni individu meyakini bahwa deskripsi umum tersebut secara khusus menggambarkan dirinya, sehingga semakin memperkuat perilaku *self-diagnose*. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya spesifik dalam mengkaji relasi antara *Burnum effect* sebagai faktor psikologis dan perilaku *self-diagnose* pada Gen z dalam konteks konsumsi konten psikologi di media sosial. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengkaji *self-diagnose* secara umum atau *Burnum effect* dalam konteks tes kepribadian formal, penelitian ini secara spesifik mengkaji pertemuan keduanya di media sosial sebagai sumber informasi utama Gen z.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menjelaskan keterkaitan *Burnum effect* dengan perilaku *self-diagnose* pada Gen z, yaitu bagaimana kecenderungan individu mempercayai deskripsi kepribadian yang bersifat umum dapat mendorong mereka untuk mendiagnosis kondisi psikologisnya sendiri tanpa bantuan profesional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian mengenai literasi psikologi digital serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak konsumsi konten psikologi populer terhadap pembentukan persepsi diri pada Gen z.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif dengan mengumpulkan data melalui studi literatur. Studi literatur adalah metode yang dilakukan dengan mengkaji teori-teori yang mendasari sebuah penelitian, baik teori yang bersinggungan dengan bidang yang sedang diteliti ataupun metodologi (Sundari et al., 2024). Studi literatur dapat juga dipahami sebagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data yang telah dikumpulkan. Terdapat beberapa capaian utama dalam melakukan studi literatur yaitu, menemukan dasar teori, membangun kerangka berpikir, menentukan hipotesis penelitian serta membangun landasan teori.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan sintesis literatur (*Literature Synthesis*) yaitu menggabungkan dan merangkum temuan dari berbagai sumber literatur yang berbeda untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif. Dalam artikel ini peneliti menggunakan artikel yang ditemukan di *google scholar* sebanyak 15 artikel jurnal dengan menyatukan berbagai definisi *Burnum effect* dan *self-diagnose* dari sumber yang ditemukan menjadi satu kesimpulan terpadu.

Secara rinci proses analisis data dalam penelitian ini meliputi, pengumpulan data pustaka dari banyak sumber literatur yang relevan, analisis konsep dan teori dengan membandingkan berbagai definisi serta teori dari para ahli, analisis hubungan antar variabel secara deskriptif berdasarkan temuan dari literatur yang

dikumpulkan, analisis faktor yang melatarbelakangi perilaku *self-diagnose* pada Gen z dan menganalisis dampak perilaku *self-diagnose* secara deskriptif.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian Afdhal et al., (2024) ditemukan bahwa *burnum effect* merupakan kondisi psikologis dimana individu yakin bahwa sebuah deskripsi terkait kepribadian berlaku khusus untuk individu, namun pada faktanya deskripsi tersebut berisi informasi yang sengaja dibuat secara umum. Berdasarkan Forer (1949) *burnum effect* merupakan kecenderungan percaya pada hasil sebuah tes psikologis (Gonthier & Thomassin, 2025). Di mana saat mendapatkan hasil dari tes kepribadian, individu cenderung menganggap bahwa hasil yang diberikan sangat menggambarkan diri mereka dengan baik, walaupun hasil tersebut sepenuhnya palsu. *Burnum effect* mendorong individu merasa puas dengan tes tersebut, baik tes tersebut berfungsi dengan baik atau tidak.

Burnum effect menurut Furnham & Schofield (1987) merupakan kondisi dimana individu menerima hasil sebuah deskripsi kepribadian namun tidak dapat membuktikan bahwa sebuah instrumen benar-benar valid, karena individu cenderung melakukan *Fallacy of personal validation* atau kondisi dimana individu menerima hasil atau umpan balik yang sebenarnya samar, umum, palsu dan berlaku umum pada populasi (Widiastuti, Putri Miranda Dwiyantri, et al., 2023). Menurut Meehl (1956) menjelaskan bahwa *burnum effect* merupakan kecenderungan individu dalam menerima hasil kepribadian yang berisi pernyataan yang tidak jelas dan memiliki kesesuaian yang tinggi pada populasi umum. Artinya deskripsi yang diberikan sering dianggap valid oleh individu yang menerima dan membaca hasilnya, karena prinsip kerja dari deskripsi hasil tersebut dibuat umum sehingga hasilnya terasa akurat bagi semua individu.

Berdasarkan beberapa teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa *burnum effect* merupakan kondisi psikologis dimana individu memiliki kecenderungan mempercayai sebuah deskripsi terkait kepribadian yang bersifat umum namun seolah-olah menggambarkan dirinya secara khusus. Individu cenderung percaya pada hasil tes kepribadian dan menganggap hasil diagnosis tersebut akurat dan sesuai dengan dirinya, meskipun deskripsi tersebut sebenarnya samar, umum, dan belum tentu valid. Hal ini karena adanya kecenderungan *fallacy of person* yaitu individu menerima informasi yang umum terasa relevan. *Burnum effect* menunjukkan bahwa kepercayaan individu terhadap hasil tes kepribadian tidak didasar pada keakuratan melainkan karena disusun secara umum sehingga terasa tepat dengan kondisi individu.

Berdasarkan hasil penelitian Faradiba et al., (2021) menunjukkan bahwa *burnum effect* yang terdapat manipulasi dari hasil atau deskripsi kepribadian setelah melakukan tes kepribadian palsu. Perbedaan signifikan ini menunjukkan

bahwa terdapat partisipan yang cenderung percaya deskripsi hasil yang diberikan tanpa memperhatikan validitas dari tes kepribadian tersebut, dan artinya terjadi *burnum effect*. Sedangkan hasil penelitian Afdhal et al., (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 75% responden dari 300 siswa SMA Negeri 16 Makassar menunjukkan tingkat *burnum effect* yang sedang. Tingkatan *burnum effect* sedang ini didukung oleh pendapat responden yang beranggapan bahwa tes kepribadian dan hasilnya akurat dengan diri mereka karena adanya faktor *Prestige/authority of the test administrator* atau kecenderungan mempercayai psikolog atau mahasiswa psikologi yang memberikan tes tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *burnum effect* tingkat sedang pernah melakukan *Self-Diagnose*. Berdasarkan penelitian tersebut, *burnum effect* menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi perilaku *Self-Diagnose* pada Gen z.

Self-Diagnose atau bisa disebut juga diagnosis mandiri adalah proses individu mengamati gejala patologis yang ada di dalam dirinya dan mengidentifikasi penyakit atau kelainan hanya berdasarkan pengetahuannya tanpa konsultasi dengan profesional (Wicaksana et al., 2026). Sedangkan Normansyah et al., (2024), Amarullah et al., (2025) dan Rizkiani et al., (2022) menjelaskan bahwa *Self-Diagnose* merupakan fenomena dimana individu membuat klaim tentang masalah emosional yang sedang mereka alami tanpa menindaklanjuti klaim yang dirasakan tersebut bersama ahli atau profesional. Menurut Wicaksana et al., (2026) *Self-Diagnose* dapat dilakukan dengan disengaja atau tanpa disengaja yang sering diakibatkan oleh paparan pembelajaran perkuliahan dan konten di media sosial.

Dari berbagai sumber informasi yang tersebar luas di media sosial dapat menimbulkan perilaku *Self-Diagnose*. Individu yang mempunyai kebiasaan mengandalkan informasi di media sosial berpotensi menimbulkan kesalahan persepsi, sehingga individu akan berasumsi terhadap kondisi kesehatan mental. Menurut Huang (2018) sejalan dengan penelitian Ramadhani & Hatta, (2025) yang menekankan bahwa kepercayaan berlebih pada informasi di media sosial mengenai kesehatan mental dapat berisiko memicu kesalahan berfikir dan respon emosional yang tidak stabil. Perilaku *Self-Diagnose* tidak menular secara fisik, tetapi menyebar melalui komunikasi dan pertukaran informasi dari persepsi dan cara pandang dalam kelompok. Pada kesimpulannya, *Self-Diagnose* merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk memberikan diagnosis terhadap kondisi atau gejala yang dirasakan tanpa berkonsultasi dengan bidang profesional.

Menurut Anggreiny & Maryana (2026) terdapat faktor yang melatarbelakangi perilaku *self-diagnose*, seperti pengetahuan tentang psikologi dan self awarness yang tinggi. Pengetahuan tentang psikologi yang mempelajari kepribadian, diagnosis, dan kesehatan mental dapat memunculkan kecenderungan untuk membandingkan pola perilaku individu terhadap kriteria diagnosis yang telah dipelajari. *Self awarness* yang tinggi dapat menyadarkan individu terhadap apa

yang dirasakan oleh tubuhnya, sehingga memunculkan trigger dan individu mampu mengetahui apa yang sedang dialami. Menurut pemaparan Palondongan (2026) faktor dari perilaku *self-diagnose* antara lain, mudahnya akses internet, pengaruh lingkungan, mahalnya biaya layanan kesehatan mental, rasa takut terhadap fasilitas kesehatan mental, serta dukungan informasi tidak resmi dari teman. Hasil penelitian Dewi & Saputra (2025) menunjukkan bahwa motivasi perilaku *Self-Diagnose* didasari oleh kebutuhan terhadap otonomi medis serta kemudahan akses digital. Gen z merasa memiliki kekuatan untuk menjadikan diri sendiri sebagai dokter bagi dirinya karena tersedianya informasi data yang melimpah.

Terdapat kondisi awal yang memungkinkan peningkatan kerentanan individu pada *Self-Diagnose* meskipun dapat berdampak positif dan negatif pada tiap individu. Riendani et al.,(2025) menjelaskan bahwa terdapat dampak positif dari *Self-Diagnose*, seperti individu memiliki kesadaran terhadap apa yang dia rasakan dan alami, meningkatkan kesadaran diri, pengenalan terhadap stresor yang dialami, mengelola emosi secara lebih sadar dan dapat menerapkan koping yang adaptif. Di sisi lain terdapat dampak negatif seperti muncul kekhawatiran dan rasa cemas terhadap hasil diagnosis yang ditampilkan, kebenaran dari diagnosis yang telah dibuat dan pada akhirnya menimbulkan *overthinking*.

Dalam jangka panjang *Self-Diagnose* akan berdampak pada individu yang menganggap dirinya tidak lagi normal dan individu akan merasa putus asa (Affandi & Dewi, 2024). *Self-Diagnose* juga memunculkan kekhawatiran bahwa diagnosis tersebut dapat menjadi ramalan di masa depan serta penafsiran berlebihan terhadap pengalaman ringan. *Self-Diagnose* perlu diwaspadai karena berdampak pada perilaku negatif yang berbahaya, seperti enggan mencari bantuan profesional karena merasa sudah paham dengan kondisi mentalnya, membeli obat tanpa resep yang dapat berakibat fatal dan penanganan yang tidak benar akan membahayakan kondisi mental (Wijaya et al., 2024). Hal ini juga dapat menimbulkan persepsi yang salah pada gangguan mental dan tertutupnya gangguan mental yang sebenarnya dialami .

Terdapat fenomena unik dimana terdapat tren pada kalangan Gen z dengan melakukan *Self-Diagnose* menggunakan kalkulator kesehatan mental di media sosial (Normansyah et al., 2024). Kalkulator kesehatan mental ini menawarkan akses online, cepat, dan anonim yang dapat menilai kondisi mental. Walaupun kalkulator ini dapat meningkatkan *self-awareness*, tapi kecenderungan Gen z dalam menggunakan kalkulator tanpa adanya konsultasi dengan profesional dapat berpotensi memperburuk keadaan penggunaannya. Berdasarkan pemaparan hasil penelitian Normansyah et al., (2024) terdapat trend dimana para pengguna media sosial berlomba lomba membagikan hasil evaluasi kalkulator kesehatan mental mereka yang dapat menarik simpati pengguna lain. Terdapat 554 unggahan

dengan hastag #kalkulatormentalhealth yang menampilkan hasil diagnosis dari kalkulator di media sosial terutama di Tiktok. Tindakan tersebut sudah termasuk kategori *Self-Diagnose*, dimana individu melabeli diri dengan gangguan mental seperti depresi dan bipolar berdasarkan hasil yang muncul dalam kalkulator kesehatan mental tanpa melakukan konsultasi lebih lanjut dengan psikolog atau psikiater.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2025) menunjukkan bahwa responden dengan literasi sedang dan tinggi cenderung lebih banyak melakukan *Self-Diagnose*. Hal ini dikarenakan rasa ingin tahu yang memicu individu untuk mencari informasi tentang kesehatan mental dan mulai membandingkan dengan gejala yang sedang dialami.

Penutup

Berdasarkan hasil dan pembahasan studi literatur mengenai *burnum effect* yang menjadi faktor utama dalam perilaku *Self-Diagnose* dapat disimpulkan bahwa *burnum effect* berkaitan erat dengan perilaku *Self-Diagnose* karena *burnum effect* merupakan kondisi psikologis dimana individu memiliki kecenderungan mempercayai sebuah deskripsi terkait kepribadian yang bersifat umum namun seolah olah menggambarkan dirinya secara khusus. Burnum effect ini sejalan dengan perilaku *Self-Diagnose* dimana individu membuat klaim tentang masalah emosional yang sedang mereka alami tanpa menindaklanjuti klaim yang dirasakan tersebut bersama ahli atau profesional. Faktor yang melatarbelakangi perilaku *Self-Diagnose* seperti pengetahuan tentang psikologi dan tingkat *self awarness* yang tinggi turut memperkuat kecenderungan terhadap *Self-Diagnose*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, *burnum effect* ini sejalan dengan perilaku *self-diagnose* dimana individu membuat klaim terhadap masalah emosional yang sedang dialami tanpa menindaklanjuti klaim yang dirasakan bersama hal ini. Faktor yang melatarbelakangi perilaku *Self-Diagnose* seperti pengetahuan tentang psikologi dan tingkat *self awarness* yang tinggi turut memperkuat kecenderungan terhadap *Self-Diagnose*. Melalui penelitian ini, diharapkan setiap individu lebih berhati hati dalam menyikapi konten psikologi di media sosial untuk menghindari *burnum effect*. Bagi praktisi kesehatan mental dan psikolog diharapkan untuk meningkatkan edukasi digital tentang batasan antara *self-diagnose* dan diagnosis profesional serta peringatan atau konteks pengguna akses konten psikologis yang berpotensi menyesatkan.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada pihak-pihak yang menjadi pendukung dalam terlaksananya penelitian ini seperti dosen pembimbing, dan jurnal Sinesia yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini dalam kegiatan 3rd National Conference Sinesia.

Daftar Pustaka

- Afdhal, A. W., Lukman, & Ridfah, A. (2024). Tes Kepribadian Online Membentuk Kepribadianku, Benarkah?: *Burnum effect* Ditinjau Dari Perbedaan Jenis Kelamin. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(6), 771–782.
- Affandi, A. A., & Dewi, S. K. (2024). Risiko Penurunan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Media Sosial yang Melakukan Self-diagnose. *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.24071/suksma.v5i1.7687>
- Amarullah, A., Setyawati, H., Seran, I. C., & Fevi Aristia, B. (2025). STOP SELF-DIAGNOSIS, MULAI KONSULTASI: MEMBANGUN KESADARAN PENGGUNAAN OBAT YANG TEPAT. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 96–100. <https://ojs.unkriswina.ac.id/>
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran *Self-diagnose* Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 4(1), 35–47. <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jipmc/article/view/1297>
- Anggreiny, R., & Maryana. (2026). EXPLORASI PERILAKU SELF-DIAGNOSE PADA MAHASISWA PSIKOLOGI. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam*, 8(2), 116–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/jizp.v8i2.2166>
- Dewi, L., & Saputra, W. (2025). Analisis Hubungan Literasi Kesehatan Digital Terhadap Perilaku Self-Diagnosis pada Gen z. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains*, 2(8), 1094–1101. <https://doi.org/https://doi.org/10.60145/jdss.v2i8.220>
- Faradiba, A. T., Kyistyanti, N. M. R., Maulidina, F., & Indriani, R. (2021). *Burnum effect* pada Kepribadian Lima Faktor. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 96–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2587>
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Dampak Konten Bertema Psikologi Dalam Media Sosial TikTok Terhadap Fenomena *Self-diagnose* Pada Gen z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–250. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Gonthier, C., & Thomassin, N. (2025). Getting Students Interested in Psychological Measurement by Experiencing the *Burnum effect*. *Teaching of Psychology*, 52(2), 183–192. <https://doi.org/10.1177/00986283241240454>

- Normansyah, Mulyana, D., & Mirawati, I. (2024). MENGUNGKAP TREN SELF-DIAGNOSIS GEN Z: MOTIF PENGGUNAAN KALKULATOR KESEHATAN MENTAL DI MEDIA SOSIAL. *Jurnal Praksis Dan Dedikasi (JPDS) Oktober*, 7(2), 196–205. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p196-205>
- Palondongan, W. J. (2026). Gambaran Perilaku Self Diagnosis dan Tingkat Literasi Kesehatan Masyarakat Usia 18-44 Tahun di Wilayah Tataaran 1. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 4(1), 65–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.62027/praba.v4i1.669>
- Putri, M. C., Aristi, D., Alkaff, N. R., Desita, K. U., & Meilani, H. (2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2), 64–72. <https://doi.org/10.47034/ppk.v6i2.1090>
- Ramadhani, N. D., & Hatta, I. M. (2025). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Self-Diagnosis Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2), 951–960. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v5i2.18687>
- Riendani, C. R., S, I. R. A., Abhinaya, A., Abdillah, A. R., & Mufadhol, B. D. (2025). Pengaruh Algoritma Media Sosial terhadap Selektivitas Konsumsi Berita Politik pada Gen z di Indonesia. *Jurnal Pustaka Cendekia Hukum Dan Ilmu Sosial*, 2(3), 224–228. <https://pchukumsosial.org/index.php/pchs>
- Rizkiani, M. A., Masyani, S. I., & Purbasari, S. (2022). PERANCANGAN MOTION GRAPHIC MENGENAI SELF-DIAGNOSE KESEHATAN MENTAL OLEH KOMUNITAS PETUALANGAN MENUJU SESUATU UNTUK REMAJA DI KOTA BANDUNG. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 21(1), 163–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.37278/insearch.v21i1.908>
- Shi, R., & Petrakaki, D. (2026). User-AI intimacy in digital health. *Social Science and Medicine*, 389. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118853>
- Sundari, U. Y., Panudju, A. A. T., Nugraha, A. W., Purba, F., Erlina, Y., Nurbaiti, N., Kalalinggi, S. Y., Afifah, A., Suheria, Elsandika, G., Setiawan, R. Y., Alfiyani, L., & Pereiz, Z. (2024). *Metodologi Penelitian* (Suhardi, Ed.; 1st ed.). CV. Gita Lentera. <https://gitalentera.com>
- Wicaksana, G. S., Indiana, N. M., & Putra, I. P. G. B. M. (2026). Media Sosial Dan Self Diagnostic Remaja. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(1), 2026. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i1.3600>
- Widiastuti, I., Miranda, ;, Putri, D., Dwi, ;, Universitas, S., & Jaya, P. (2023). *Pengaruh Kepercayaan Zodiak Pada Spiritualitas Anak Muda*. 1(2), 1–25. <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>

Widiastuti, I., Putri Miranda Dwiyanti, & Safitry, D. (2023). Pengaruh Kepercayaan Zodiak Pada Spiritualitas Anak Muda. *Moderasi: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 1(2), 1–25. <https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>

Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A., & Sarathan, I. (2024). Fenomena *Self-diagnose* terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 8(2), 125–134. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>

Biografi Singkat Penulis



Penulis bernama Nirina Khoirun Naja Musyafa lahir di Surakarta 28 November 2003 adalah mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.



Penulis bernama Fitria Nur Aini Dzumirroh lahir di Klaten 21 November 2004 adalah mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.



Penulis bernama Nabila Mairantika lahir di Surakarta 8 Mei 2005 adalah mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Penulis bernama Aulia Reiha Nisa lahir di Sukoharjo 9 Agustus 2005 adalah mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta