

Pengambilan Keputusan Dalam Melakukan *Self-Diagnosis* Pada Individu Dewasa Awal

Decision-Making Processes in Self-Diagnosis Among Young Adults

Jazzy Abrahamsz^(1*) & Krismi Diah Ambarwati⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Disubmit: 27 November 2024; Direview: 29 November 2024; Diaccept: 03 Desember 2024; Dipublish: 11 Desember 2024

*Corresponding author: jazzyabrahamsz2901@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses pengambilan keputusan pada individu dewasa awal yang melakukan *self-diagnosis*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi kasus dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan wawancara. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah dua orang. Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu yang secara aktif melakukan *self-diagnosis* terkait kesehatan mental, pada individu dewasa awal dengan rentang usia 18-30 tahun. Penelitian ini menggunakan teori dari Janis dan Mann (1987) yang membahas tentang tahapan pengambilan keputusan. Proses pengambilan keputusan oleh dewasa awal yang dinilai dapat berpikir kritis dengan mempertimbangkan berbagai macam faktor sebagai bagian dari *self-diagnosis*, seringkali mencocokkan gejala dengan informasi kesehatan dan menghubungkan dengan masalah psikologis. Kedua partisipan dapat dikatakan mampu melewati tahapan dalam pengambilan keputusan pada proses *self-diagnosis* yaitu bagaimana individu mampu menilai informasi baru, melihat alternatif-alternatif yang ada, mempertimbangkan alternatif, membuat komitmen, dan bertahan meskipun ada *feedback* negatif. Hal ini membuktikan bahwa pengambilan keputusan memiliki peranan penting bagi individu dewasa awal dalam proses *self-diagnosis*.

Kata Kunci: Pengambilan Keputusan; *Self-diagnosis*; Dewasa Awal.

Abstract

This study aims to analyze the decision-making process in early adult individuals who self-diagnose. This research uses qualitative case study research with purposive sampling techniques with interviews. The number of participants involved in this study amounted to two people. Participants in this study are individuals who actively self-diagnose related to mental health, in early adults with an age range of 18-30 years. This study uses the theory of Janis and Mann (1987) which discusses the stages of decision making. The decision-making process by early adults who are considered to be able to think critically by considering various factors as part of self-diagnosis, often matching symptoms with health information and connecting with psychological problems. Both participants can be said to be able to pass the stages in decision making in the self-diagnosis process, namely how individuals are able to assess new information, see alternatives, consider alternatives, make commitments, and persist despite negative feedback. This proves that decision making has an important role for early adult individuals in the self-diagnosis process.

Keywords: Decision-Making; Self-Diagnosis; Young Adult.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.528>

Rekomendasi mensitasi :

Abrahamsz, J. & Ambarwati, K. D. (2024), Pengambilan Keputusan Dalam Melakukan *Self-Diagnosis* Pada Individu Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1010-1018.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting bagi manusia sebagai perwujudan kesehatan secara menyeluruh, dimana seseorang dikatakan sehat jika fisik dan mentalnya dalam keadaan yang baik. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi sehat fisik, atau rohani dan sosial secara utuh, tidak hanya terbebas dari suatu penyakit, cacat dan kelemahan (World Health Organization, 2001).

Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 12 juta penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi dan kecemasan atau memiliki gangguan mental emosional. Selain itu, hasil juga menunjukkan sekitar 6,2% individu berusia 15-24 tahun mengalami depresi berat hingga mengakibatkan penderitanya menyakiti diri sendiri sampai melakukan bunuh diri. Penelitian oleh Kessler et al. (2005) menunjukkan bahwa gejala awal masalah mental cenderung terjadi pada masa remaja dan dewasa awal. Situasi ini dapat bertahan hingga dewasa dan mungkin berkembang menjadi penyakit kronis jika tidak diidentifikasi dan diobati (Stuart, 2013). Gangguan mental dianggap sangat mungkin berkembang pada awal masa dewasa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa fase ini, yang menandai pergeseran dari masa remaja yang masih bergantung pada orang tua ke masa dewasa yang mandiri, ditandai oleh ketidakstabilan (Arnett et al., 2014).

Masa transisi dari remaja ke dewasa awal membuat banyak perubahan dan penyesuaian yang perlu dihadapi oleh individu dalam pendewasaan terutama

dalam pertumbuhan mentalnya sehingga mayoritas individu dewasa menjauhkan diri dari proses pencarian bantuan perawatan kesehatan mental (Nurbekova et al., 2020) (Gulliver et al., 2010). Selain itu, meskipun menjadi salah satu kelompok usia yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental (Kessler et al., 2005), orang dewasa awal adalah yang paling tidak mungkin mencari bantuan profesional (Reavley et al., 2010). Individu memilih tidak mencari bantuan akibat tidak mau menanggung rasa malu jika diketahui bahwa dia memiliki kekhawatiran pada kesehatan mentalnya atau terkena label bahwa dia menderita gangguan mental. Usia dewasa awal memiliki keharusan mengenai beberapa hal fundamental yang harus ada pada dirinya seperti lingkaran lingkungan yang aman, harga diri yang diperoleh dari penghargaan orang lain dan kecenderungan untuk menunjukkan pada orang di sekitarnya bahwa dirinya memiliki kontrol atas kehidupannya. Seorang dewasa awal merasa harus jadi individu yang reliabel dan dapat diandalkan, sehingga akan merasa malu jika dilihat tidak mampu oleh orang disekitarnya, karenanya ada kecenderungan penolakan pada bantuan di luar dirinya (Mitchell et al., 2017).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keputusan seseorang mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Kemungkinan orang menghindari atau menunda mencari perawatan kesehatan mental profesional dapat di tingkatkan oleh sejumlah faktor, termasuk kurangnya pengetahuan tentang karakteristik gangguan mental, ketidaktahuan tentang bagaimana mengakses perawatan dan bantuan profesional, stigma dan prasangka

terhadap orang dengan gangguan mental, dan harapan diskriminatif orang dengan diagnosis gangguan mental (Henderson et al., 2013). Sikap dan perspektif individu mengenai nilai bantuan profesional dan keuntungan melakukannya juga dapat berdampak pada pencarian mereka terhadap bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental (Angermeyer et al., 1999). Seseorang yang percaya bahwa layanan profesional mental tidak efektif mungkin tidak ingin mendapatkan bantuan profesional (Bayer & Peay, 1997). Hal ini yang memicu individu untuk melakukan *self-diagnosis*.

White dan Horvitz (2009) mendefinisikan *self-diagnosis* sebagai upaya individu untuk menentukan, berdasarkan informasi yang sudah diketahui, bahwa individu tersebut mengalami sakit tertentu. *Self-diagnosis* merupakan proses mendiagnosis diri sendiri menggunakan informasi yang dikumpulkan secara independen dari berbagai sumber resmi dan tidak resmi, termasuk internet, teman, keluarga, dan pengalaman masa lalu (Nareza, 2020). *Self-diagnosis* kerap kali merupakan hasil dari rasa penasaran tentang gejala diri sendiri, yang kemudian dibandingkan dengan referensi yang ada. juga sering kali individu menemukan konten-konten kesehatan yang secara tidak sengaja individu tersebut merasa cocok dengan kondisinya saat ini. Selain itu, beberapa orang mendiagnosis diri sendiri karena mereka takut setelah menemui dokter, mereka mungkin menerima diagnosis yang buruk (Akbar, 2019). *Self-diagnosis* juga dapat membuat penderita merasa takut dan cemas, yang menjadi penyebab individu tidak mencari bantuan profesional. Karena kondisi

individu yang merasa khawatir dengan situasi yang tidak pasti, hal ini akan berdampak pada kesehatan mental individu (Sadida, 2021).

Penelitian oleh Maskanah (2022) bertujuan untuk memahami pengaruh *self-diagnose* terhadap kesehatan mental pada masa pandemik COVID-19. Hasilnya, tiga dari empat partisipan mengindikasikan bahwa *self-diagnose* berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, seperti meningkatnya kecemasan, ketakutan akan hal yang belum pasti terjadi, perasaan tertekan, dan stres. Hal ini mengganggu kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penelitian selanjutnya oleh Gumara et al. (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok dan terlibat dalam *self-diagnose* dapat mengalami kecemasan yang tidak terkendali. *Self-diagnosis* secara signifikan merugikan kesehatan mental dengan meningkatkan tingkat kecemasan yang berlebihan dan memicu perasaan depresi. Penelitian lain yang bertujuan untuk menilai tingkat kepedulian individu terhadap *self-diagnosis* serta mengidentifikasi berbagai dampaknya pada kesehatan mental, hasil menunjukkan bahwa *self-diagnosis* berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti pengalaman kecemasan berlebihan terhadap hal yang belum terjadi, depresi, dan stres. Dampak ini dapat mengganggu kemampuan responden dalam menjalani aktivitas sehari-hari mereka (Annury et al., 2022).

Dalam konteks *self-diagnosis*, regulasi diri dapat memengaruhi cara individu mencari, mengevaluasi, dan mengelola informasi kesehatan yang mereka temukan di internet. Faktor-faktor seperti kurangnya kemampuan mengelola kece-

masan atau kesulitan dalam mengambil keputusan kesehatan dapat memengaruhi individu dalam *self-diagnosis* yang berpotensi merugikan kesehatan mental mereka (Hergenhann, 1984). Penelitian yang dilakukan oleh Amrah et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-diagnosis* sering dilakukan oleh individu dewasa awal yang terpengaruh oleh informasi yang mereka temukan di media sosial, banyak orang melakukan *self-diagnosis* setelah merasakan gejala yang mengganggu dan kemudian mencari informasi terkait gangguan mental secara online.

Pengambilan keputusan merupakan proses memilih satu tindakan dari berbagai pilihan alternatif terbaik yang dilakukan secara rasional. Proses pengambilan keputusan adalah proses yang membutuhkan waktu dan tidak dapat diselesaikan dengan jangka waktu cepat (Bowo, 2008). Untuk memecahkan berbagai jenis masalah saat ini dan mencapai tujuan tertentu, proses pengambilan keputusan harus dilakukan untuk menghasilkan penyelesaian yang optimis bagi semua pihak dan secara terbuka mengungkapkan potensi bias atau konsepsi yang mungkin muncul (Solso et al., 2008). Janis dan Mann (1987) menyebutkan bahwa pengambilan keputusan merupakan pemecahan masalah dan terhindar dari faktor situasional.

Pengambilan keputusan mencakup beberapa tahapan. Menurut Janis dan Mann (1987), pengambilan keputusan melewati lima tahapan yaitu:

- a) menilai informasi baru,
- b) melihat alternatif-alternatif yang ada,
- c) mempertimbangkan alternatif,
- d) membuat komitmen,
- e) bertahan meskipun ada feedback negatif.

Dalam mengambil keputusan individu tidak selalu melewati kelima tahapan pengambilan keputusan hal ini disebabkan adanya perbedaan proses pembelajaran dan pengalaman yang ikut mempengaruhi (Janis & Mann, 1987).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Narti et al. (2019) menunjukkan bahwa pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan faktor-faktor dan pertimbangan yang akan terjadi kedepannya, adanya kriteria-kriteria tertentu yang membuat individu perlu memahami hal tersebut agar dapat mengambil sikap yang tepat untuk proses pengambilan keputusan. Penelitian lain yang menunjukkan adanya implementasi keputusan yang efektif memerlukan monitoring, evaluasi, dan penilaian terhadap hasil pelaksanaan keputusan. Ini bertujuan untuk menilai apakah keputusan yang diambil sudah mencapai tujuan yang diharapkan (Anwar, 2014).

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, peneliti ingin menganalisis lebih dalam mengenai proses pengambilan keputusan pada individu dewasa awal yang melakukan *self-diagnosis* dan bagaimana individu dapat mengelola informasi yang didapatkannya dari proses *self-diagnosis* sehingga dapat dilakukannya pengambilan keputusan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari fenomena tertentu secara menyeluruh dan mendalam dalam kaitannya dengan kehidupan nyata (Yin, 2009). Dalam penelitian ini, pendekatan

studi kasus digunakan untuk menggali pemahaman mendalam tentang pengalaman dewasa awal dalam melakukan pengambilan keputusan dalam proses *self-diagnosis*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan studi pustaka terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan pengambilan keputusan serta *self-diagnosis* melalui internet dan berbagai akses lainnya dalam mencari informasi kesehatan. Melalui metode ini data dikumpulkan dengan menelusuri data historis untuk menggali informasi dimasa lampau yang berhubungan dengan penelitian ini. Tahapan berikutnya yang akan dilakukan setelah melakukan studi pustaka yaitu menentukan subjek atau partisipan yang sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yang dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada tahap ini, peneliti akan memastikan bahwa individu yang terlibat dalam penelitian ini adalah individu yang mampu memberikan informasi sesuai dengan tujuan dari penelitian ini. Selanjutnya wawancara akan dilakukan terhadap subjek yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Wawancara akan menggunakan teknik wawancara mendalam yang bersifat terstruktur. Wawancara dilakukan berdasarkan pada teori Janis dan Mann (1987) yang mencakup tahap pengambilan keputusan, serta disusun didalam

interview guide. Tahapan tersebut meliputi menilai informasi baru, mengamati alternatif-alternatif yang ada, mempertimbangkan alternatif, membuat komitmen dan bertahan meskipun ada *feedback* negatif. Wawancara mendalam dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan pemahaman subjek penelitian terkait pengambilan keputusan dalam melakukan *self-diagnosis*. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang melakukan *self-diagnosis* dengan rentang usia 18 sampai 30 tahun atau yang dikategorikan sebagai dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial atau situs internet lainnya untuk mencari informasi kesehatan sehingga peneliti melakukan wawancara pada dua orang partisipan yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan keputusan merupakan proses dari individu untuk memberikan solusi yang dapat memuaskan semua pihak dengan keterbukaan dari keseluruhan kemungkinan bias dan dugaan yang dapat muncul dalam suatu proses pengambilan keputusan (Solso dalam Saputra dkk., 2023). Dalam proses pengambilan keputusan melibatkan beberapa tahapan yang meliputi tahapan menilai informasi baru, melihat alternatif-alternatif yang ada, mempertimbangkan alternatif, membuat komitmen dan bertahan meskipun ada *feedback* negatif.

Partisipan (Inisial)	Pengambilan Keputusan				
	Menilai informasi baru	Melihat alternatif yang ada	Mempertimbangkan alternatif	Membuat komitmen	Bertahan pada <i>feedback</i> negatif
Partisipan 1 (PJ)	Partisipan menjadikannya sebagai bentuk dari refleksi diri, apakah informasi yang didapatkan valid dengan sikap atau	Banyak pertimbangan yang harus diperhatikan dalam memutuskan suatu keputusan yang akan diambil	Partisipan merasa bahwa dari setiap alternatif yang ia temukan dari informasi yang didapatkan membuatnya lebih	Partisipan mengatakan bahwa membuat sebuah keputusan harus berani mengambil risiko yang bisa saja	Partisipan dalam proses pengambilan keputusannya dihadapkan dengan <i>feedback</i> yang

	kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya terutama dalam proses <i>self-diagnosis</i>	informasi yang didapatkan ini menentukan apakah sesuai dengan kejadian atau sikap yang dimiliki	berhati-hati dalam memutuskan untuk mengambil sebuah keputusan karena begitu banyak informasi yang didapatkan dalam prosesnya untuk membuat keputusan sehingga harus melewati banyak pertimbangan sebelum memutuskan mana yang akan dijalankannya.	muncul dari proses yang dilewati tersebut, akan ada banyak sekali rintangan yang akan menghadang di depan saat kita akan memutuskan langkah apa yang akan diambil. Selain itu, dalam proses <i>self-diagnosis</i> yang dilakukan partisipan menjadi lebih mampu mempertahankan keputusan yang ia punya dalam prosesnya.	didapatkan dari orang lain, salah satunya mendapatkan <i>feedback</i> yang tidak sesuai dengan prinsip yang dimiliki. Walaupun begitu partisipan mampu bertahan dengan keputusannya dalam <i>self-diagnosis</i> karena pertimbangan panjang yang ia lewati dalam prosesnya.
Partisipan 2 (GSY)	Partisipan mengaitkannya dengan pengalaman atau kebiasaan dirinya, dimana dari informasi yang didapatkan itu dijadikan sebuah pertimbangan apakah relevan dengan kejadian-kejadian yang dialami dalam proses <i>self-diagnosis</i> yang dilakukan	Partisipan mengatakan bahwa dari informasi-informasi yang didapatkan dalam proses <i>self-diagnosis</i> menjadi pertimbangan atau tolak ukur untuk menentukan kejadian-kejadian yang dialaminya kedalam asumsi pribadinya sehingga ia dapat memutuskan sebuah pilihan atas tindakan yang dilakukannya sesuai dengan apa yang dirasakannya	Setiap individu pasti dihadapkan dengan tiap pilihan yang tersedia, begitupun dengan partisipan yang juga mempertimbangkan setiap kemungkinan yang muncul dari keputusan yang coba dibuatnya. Banyak kemungkinan yang dapat muncul dalam proses yang dilewati namun bagaimana partisipan dapat memahami dirinya dan dapat yakin memutuskan pilihan yang harus ia jalani	Dari proses pengambilan keputusan yang dilakukan, partisipan memikirkan dengan matang segala konsekuensi yang akan dihadapinya dengan keputusan yang ia buat. Partisipan menjadi lebih yakin dengan komitmen yang dibuat dari pengambilan keputusan dalam proses <i>self-diagnosis</i> dengan melihat pada perilaku diri sendiri sesuai dengan informasi-informasi yang sudah didapatkannya dari <i>self-diagnosis</i> yang dilakukan.	Partisipan mengatakan bahwa walaupun ada <i>feedback</i> yang ia dapatkan kadang tidak sesuai harapannya, partisipan meyakinkan diri bahwa apa yang ia diagnosis bagi dirinya merupakan hal yang ia percaya karena sesuai dengan kasus atau contoh-contoh yang ia dapat dalam proses pengambilan keputusan sama dengan apa yang ia rasakan atau alami.

Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan dari hasil penelitian, peneliti menemukan adanya proses dari kedua partisipan mengenai tahapan pengambilan keputusan yang dilakukan dalam proses *self-diagnosis*. Dalam hal menilai informasi baru, kedua partisipan memiliki sudut pandang yang sama dalam menyikapi informasi baru yang diterima. Keduanya cenderung menjadikan informasi yang didapatkan itu sebagai bahan pertimbangan pengambilan keputusan. Dalam proses *self-diagnosis* yang dilakukan, informasi baru yang didapatkan menjadi masukkan atau hal baru yang didapat untuk mempertimbangkan keputusan atau hal-hal yang sudah didapatkan sebelumnya dalam proses *self-diagnosis* yang dilakukan. Jika seseorang dapat memahami informasi ini, mereka dapat dengan mudah mendapatkan informasi dan memiliki berbagai macam strategi untuk mendapatkan dan mencari

informasi yang mereka butuhkan, dan strategi ini akan berhasil dalam mendapatkan informasi (Farida dkk. dalam Purnama, 2021). Janis dan Mann (1979) menyatakan bahwa ketika seseorang menghadapi masalah dan berhasil menyelesaikan tahap pertama, situasi tersebut dapat memberikan sesuatu yang baru sehingga pembuat keputusan akan lebih siap dalam bertindak.

Pada tahapan melihat alternatif-alternatif yang ada, kedua partisipan memiliki pandangan terhadap bagaimana menyikapi informasi-informasi yang didapatkan sebagai pertimbangan dalam menentukan langkah apa yang akan diambil dalam mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi. Informasi tambahan yang didapatkan dalam proses *self-diagnosis* mampu menjadi pertimbangan untuk sampai pada tahap pengambilan keputusan bahkan pada tingkatan *self-diagnosis*. Ketika seseorang yakin pada informasi yang mereka peroleh, mereka akan membuat keputusan dan mulai memfokuskan perhatian pada satu atau lebih pilihan, dan individu akan mulai mencari informasi yang berkaitan dengan masalah yang mereka hadapi (Janis & Mann, 1987).

Pada tahapan mempertimbangkan alternatif, kedua partisipan juga melewati fase dimana mereka menimbang keputusan mana yang paling tepat diambil dalam proses yang dilewati. Partisipan menjadi lebih hati-hati dalam menentukan keputusan yang harus diambil karena banyaknya informasi seperti informasi yang didapatkan dari internet, dari contoh-contoh kasus yang sesuai dengan apa yang ia lihat pada orang-orang yang memiliki kasus serupa juga *feedback-feedback* yang didapatkan dari orang lain sebagai alternatif

pilihan yang ditemukan pada tahapan sebelumnya sehingga partisipan lebih berfokus pada aspek positif dan negatif dari setiap opsi yang tersedia sampai ia yakin untuk memilih opsi yang paling sesuai dengan apa yang menjadi permasalahannya. Partisipan menjadi yakin karena pertimbangan-pertimbangan yang mereka dapatkan dalam proses *self-diagnosis* yang dilakukan. Untuk membuat keputusan yang lebih baik, individu akan mengumpulkan informasi lebih lanjut (Janis & Mann, 1987). Informasi lebih lanjut ini adalah apa yang menjadi keyakinan individu dalam pengambilan keputusan dari proses *self-diagnosis* yang dilakukan. Bagi partisipan 1, apa yang sudah menjadi pikiran dan keputusan maka dalam proses *self-diagnosis* yang dilakukan diputuskan sesuai dengan informasi yang ia dapatkan dari tahapan sebelumnya. Pada partisipan 2, alternatif atau informasi yang diterimanya akan menjadi bahan pertimbangannya untuk proses *self-diagnosis* yang akan dilakukan akan tetap pada keputusan yang sudah diambilnya dalam *self-diagnosis* walaupun ada tanggapan lain yang ia terima dari lingkungan berdasarkan informasi yang sudah diperolehnya.

Dalam hal membuat komitmen, keputusan akan dibuat setelah seseorang cukup yakin untuk memilih opsi yang akan membantu mereka mencapai tujuan mereka. Menurut partisipan 1, saat membuat komitmen dengan menentukan keputusan yang diambil maka harus berani menerima risiko dari segala keputusan yang telah diambil tersebut karena ada banyak hal yang harus kita lakukan dan lewati setelah yakin dengan keputusan yang sudah kita pegang. Dalam proses *self-diagnosis* yang dilakukan partisipan 1 menjadi lebih

mampu mempertahankan keputusan yang ia punya dalam prosesnya. Sama halnya juga dengan yang terjadi pada partisipan 2, dimana saat kita memutuskan untuk membuat komitmen dengan keputusan yang sudah kita buat maka harus memikirkan segala konsekuensi yang akan kita terima dan bagaimana kita mampu bertahan dengan keputusan yang sudah diambil tersebut. Partisipan 2, menjadi lebih yakin dengan komitmen yang dibuat dari pengambilan keputusan dalam proses *self-diagnosis* dengan melihat pada perilaku diri sendiri sesuai dengan informasi-informasi yang sudah didapatkannya dari *self-diagnosis* yang dilakukan. Individu yang yakin dengan keputusannya akan merencanakan tindakan tertentu untuk dilakukan seperti menyampaikan pilihannya pada lingkungan sosialnya yang secara tidak langsung ikut merasakan dampaknya sehingga cepat atau lambat akan mengetahui keputusan tersebut (Janis & Mann, 1987).

Pada sikap bertahan meskipun ada feedback negatif, banyak orang senang dan nyaman dengan keputusan baru yang mereka ambil, tetapi kritik negatif dari orang lain sering mengganggu keadaan ini. Tak luput juga dirasakan oleh kedua partisipan, dimana dalam proses pengambilan keputusan terhadap masalah yang mereka hadapi dalam hal ini proses *self-diagnosis*, partisipan kerap kali merasakan bahwa lingkungan disekitarnya kadang dirasa seakan tidak nyaman dengan keputusan yang sudah mereka ambil namun partisipan beranggapan bahwa hal tersebut merupakan respon yang dapat menjadi masukan bagi pengembangan keputusan yang sudah mereka tetapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dilihat bagaimana proses pengambilan keputusan yang dilakukan partisipan dalam proses *self-diagnosis* yang dilakukan. Kedua partisipan memiliki pandangan yang sama dalam menyikapi informasi baru, minggu-nakannya sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Terlihat dari bagaimana partisipan dapat menilai informasi baru yang ditemukan sesuai dengan permasalahan yang mereka rasakan berlandaskan pada tingkah laku dan gejala-gejala yang mereka rasakan sehingga dapat berlanjut pada bagaimana mereka melihat alternatif-alternatif yang ada. Pada tahapan tersebut informasi-informasi yang didapatkan menjadi opsi alternatif yang dapat diambil untuk menentukan tindakan dalam menghadapi masalahnya. Mereka menjadi lebih percaya diri dengan informasi yang diperoleh, fokus pada satu atau beberapa pilihan dan mencari informasi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi. Pada tahap mempertimbangkan alternatif, partisipan menjadi lebih berhati-hati dalam menentukan keputusan yang akan diambil, dengan fokus pada aspek positif dan negatif dari setiap pilihan yang tersedia. Dalam hal membuat komitmen, kedua partisipan membuat komitmen setelah mereka cukup percaya diri untuk memilih pilihan yang akan membantu mereka mencapai tujuan mereka, kedua partisipan mampu menentukan keputusannya walaupun mungkin banyak risiko yang akan dihadapi namun partisipan dapat meyakinkan diri dan membuat komitmen tentang apa yang dihadapi dan dirasakan. Dan dalam mempertahankan keputusan meskipun

mendapat *feedback* negatif, kedua partisipan mampu tetap bertahan dengan keputusan yang sudah diyakini sesuai dengan yang dirasakan dan dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F. (2019). Analisis Pasien Self-diagnosis Berdasarkan Internet Pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *INA-Rxiv*, June, 25.
- 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.
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 481–486.
- Anwar, H. (2014). Proses pengambilan keputusan untuk mengembangkan mutu madrasah. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 37–56.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576.
- Bayer, J. K., & Peay, M. Y. (1997). Predicting intentions to seek help from professional mental health services. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(4), 504–513.
- Bowo, A. (2008). Pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. *Modul Pengantar Program Kelas Khusus Karyawan*. Depok: Universitas Gunadarma.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 1–9.
- Gumara, A., Muthmainah, B., & Prameswari, A. S. (2023). Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok Yang Melakukan Self Diagnose. *PARADE Riset*, 1(1), 69–80.
- Henderson, C., Evans-Lacko, S., & Thornicroft, G. (2013). Mental illness stigma, help seeking, and public health programs. *American Journal of Public Health*, 103(5), 777–780.
- Janis, I. L., & Mann, L. (1987). *Decision making : A Psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: Free Press
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1–10.
- Mitchell, C., McMillan, B., & Hagan, T. (2017). Mental health help-seeking behaviours in young adults. In *British Journal of General Practice* (Vol. 67, Issue 654, pp. 8–9). British Journal of General Practice.
- Narti, N., Sriyadi, S., Rahmayani, N., & Syarif, M. (2019). Pengambilan Keputusan Memilih Sekolah Dengan Metode AHP. *Jurnal Informatika*, 6(1), 143–150.
- Nurbekova, Z., Tolganbaiuly, T., Tazabekova, P., Abildinova, G., & Nurbekov, B. (2020). Enhance Students' Motivation to Learn Programming through Projects. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(21), 133–144.
<https://doi.org/10.3991/ijet.v15i21.16537>
- Organization, W. H. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*.
- Purnama, R. (2021). Model perilaku pencarian informasi (analisis teori perilaku pencarian informasi menurut David Ellis). *Pustaka Karya: Jurnal Ilmiah Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 9(1), 9–21.
- Reavley, N. J., Cvetkovski, S., Jorm, A. F., & Lubman, D. I. (2010). Help-seeking for substance use, anxiety and affective disorders among young people: results from the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(8), 729–735.
- Riskesdas, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 44 (8), 1–200.
- Sadida, S. (2021). *Perancangan Informasi Fenomena Self-Diagnosis Kesehatan Mental Remaja Generasi Z Di Media Sosial Melalui Media Buku Ilustrasi*. Univeristas Komputer Indonesia.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan* (terjemahan). Erlangga, Jakarta.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.).
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods* (Vol. 5). sage.