

EDUKASI GAYA KELEKATAN (ATTACHMENT STYLES) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN SELF-DIAGNOSIS YANG SALAH DI MEDIA SOSIAL TIKTOK

Dyah Arum Kinanti¹, Ghina Rizkirabbani Labibah², Jovanka³, Nadia Maharani Santosa⁴, Nurli Septiani⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kota Bekasi, Indonesia

Email : 202210515074@mhs.ubharajaya.ac.id¹

202210515080@mhs.ubharajaya.ac.id²

202210515075@mhs.ubharajaya.ac.id³

202210515076@mhs.ubharajaya.ac.id⁴

202210515183@mhs.ubharajaya.ac.id⁵

ABSTRAK

Di era digitalisasi, banyak Gen Z yang mulai sering melakukan self-diagnosis atau mencoba mendiagnosis kondisi kesehatan mental mereka sendiri dengan menggunakan konten tentang kesehatan mental di media sosial. Meskipun bisa membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, ada kekhawatiran soal ketepatan hasilnya. Jika digunakan tanpa bantuan tenaga profesional, hasil dari ini bisa saja keliru dan justru memperburuk kondisi psikologis penggunanya. *Attachment issues* ini merupakan salah satu topik psikologis yang banyak dibahas pada platform TikTok pada saat ini. Hal ini memungkinkan banyak pengguna untuk merasa "melihat diri mereka sendiri" dalam konten tersebut dan tanpa proses asesmen psikologis, mereka mengklaim mengalami kondisi yang sama. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang benar kepada remaja mengenai konsep *attachment styles* dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Berdasarkan hasil analisis data dengan Descriptive Statistics diperoleh skor rata-rata *pre-test* 35.227 dan skor rata-rata *post-test* 39.682. Dari hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata peserta, yang berarti ada peningkatan pengetahuan mengenai *attachment issues* dan *self diagnose*.

Kata Kunci: Self-diagnosis, Gaya kelekatan, Media sosial

ABSTRACT

In the era of digitalization, Gen Z have begun to self-diagnose or try to diagnose their own mental health conditions using mental health content on social media. While this can help raise awareness about the importance of mental health, there are concerns about the accuracy of the results. If used without professional help, the results may be erroneous and worsen the user's psychological state. Attachment issues are one of the most discussed psychological topics on the TikTok platform at the moment. This allows many users to "see themselves" in the

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 234.KK.443

Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



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

content and without a psychological assessment process, they claim to experience the same condition. This psychoeducation activity aims to provide adolescents with a correct understanding of the concept of attachment styles in relation to mental health. Based on the results of data analysis with Descriptive Statistics, the pre-test average score was 35.227 and the post-test average score was 39.682. From the evaluation results, it shows that there is an increase in the average score of participants, which means there is an increase in knowledge about attachment issues and self-diagnosis.

Keywords: *Self-diagnose, Attachment style, Social media*

PENDAHULUAN

TikTok kini menjadi salah satu platform media sosial yang paling banyak diminati di seluruh dunia, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda (Kartini, 2023). Berdasarkan data dari We Are Social (2024), Indonesia menempati posisi teratas sebagai negara dengan pengguna TikTok terbanyak, yaitu sebanyak 157,6 juta pengguna aktif. Dengan algoritma yang sangat personal dan format video pendek yang mudah diakses, TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang bagi masyarakat untuk secara terbuka membahas isu-isu psikologis (Wijaya et al., 2024). Di era digitalisasi, banyak Gen Z yang mulai sering melakukan self-diagnosis atau mencoba mendiagnosis kondisi kesehatan mental mereka sendiri dengan menggunakan konten tentang kesehatan mental di media sosial. Ini biasanya tersedia secara online dan memungkinkan seseorang mengecek kondisi psikologisnya dengan cepat dan tanpa harus bertemu orang lain. Meskipun bisa membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, ada kekhawatiran soal ketepatan hasilnya. Jika digunakan tanpa bantuan tenaga profesional, hasil dari ini bisa saja keliru dan justru memperburuk kondisi psikologis penggunanya (Normansyah et al., 2024). Meskipun media sosial menawarkan berbagai kemudahan, penggunaannya juga membawa dampak yang perlu dicermati, baik positif maupun negatif. Secara positif, media sosial dapat memperlancar komunikasi, memperluas akses terhadap informasi, mendukung kegiatan promosi produk dan jasa, serta menjadi wadah bagi berbagai gerakan sosial. Selain itu, media sosial juga memungkinkan individu untuk mengekspresikan pendapat serta berbagi pengetahuan. Namun, dibalik manfaat tersebut, terdapat pula dampak negatif yang cukup serius, seperti penyebaran informasi palsu (*hoax*), tindakan perundungan di dunia maya (*cyber bullying*), ketergantungan terhadap media sosial, hingga isu pelanggaran privasi yang kian mengkhawatirkan seiring dengan kemajuan teknologi (Qadir & Ramli, 2024).

Meningkatnya kesadaran remaja terhadap kesehatan mental membawa dua sisi dampak, yakni dampak positif maupun negatif. Di satu sisi, semakin banyak individu yang mulai peduli dan saling memperhatikan kesehatan mental sesama. Namun, di sisi lain, tingginya kepedulian ini juga mendorong banyak remaja mencari berbagai situs online untuk mengecek kondisi kesehatan mental mereka sendiri, tanpa memperhatikan apakah hasil yang diperoleh benar-benar akurat. Hal tersebut memicu maraknya praktik *self-diagnosis* di kalangan remaja. Fenomena *self-diagnosis* ini dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan, yang kemudian berkembang menjadi gangguan kecemasan umum. Selain itu, *self-diagnosis* berisiko menyebabkan kondisi kesehatan mental tertentu tidak terdeteksi dengan tepat. Akibatnya, bisa terjadi kesalahan dalam diagnosis maupun penanganan, bahkan dapat memperburuk kondisi

yang sudah ada sebelumnya (Annury et al., 2022). Tren self-diagnosis, di mana orang menemukan atau menyimpulkan kondisi psikologis tertentu pada diri mereka sendiri berdasarkan konten yang mereka konsumsi di platform tersebut, adalah salah satu fenomena yang menonjol. Gaya kelekatan berkaitan dengan perilaku internalisasi dan eksternalisasi pada anak-anak, yang membawa risiko antargenerasi yang terkait dengan pengalaman masa kecil yang merugikan dan masalah kesehatan mental saat ini (Hutchings et al., 2023). *Attachment issues* ini merupakan salah satu topik psikologis yang banyak dibahas pada platform TikTok pada saat ini. Seringkali, video-video yang membahas gaya kelekatan seperti *secure*, *anxious*, *avoidant*, dan *disorganized* sering dikemas dengan format yang mudah dipahami, menarik, dan dihubungkan dengan kisah pribadi. Hal ini memungkinkan banyak pengguna untuk merasa "melihat diri mereka sendiri" dalam konten tersebut dan tanpa proses asesmen psikologis, mereka mengklaim mengalami kondisi yang sama.

Teori *attachment* yang pertama kali dikemukakan oleh John Bowlby menyatakan bahwa hubungan emosional yang terjalin antara anak dan pengasuh utamanya, termasuk ayah, memiliki peran fundamental dalam pengembangan rasa aman dan kepercayaan diri anak. Bartholomew dan Horowitz (1991) mengklasifikasikan gaya attachment pada individu dewasa ke dalam empat tipe utama. Pertama, *secure attachment*, di mana individu mampu membangun hubungan interpersonal dengan rasa percaya diri serta merasa nyaman dalam menjalin kedekatan emosional dengan orang lain. Kedua, *anxious-preoccupied attachment*, yang menggambarkan individu dengan kebutuhan yang sangat tinggi akan perhatian dan validasi dari pasangannya, serta cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan apabila menghadapi potensi penolakan. Ketiga, *fearful-avoidant attachment*, yaitu individu yang di satu sisi memiliki keinginan untuk membangun keintiman, namun di sisi lain merasa takut terhadap kedekatan emosional, sehingga sering kali mengalami ambivalensi dalam hubungan. Terakhir, *dismissive-avoidant attachment*, menggambarkan individu yang sangat mengutamakan kemandirian, cenderung menjaga jarak emosional, dan menghindari hubungan yang bersifat terlalu mendalam (Kasdim & Budiarto, 2024). Fakta bahwa banyak sekali individu yang melakukan *self diagnose* ini menimbulkan kekhawatiran. Salah satu hal yang perlu diapresiasi adalah peningkatan kesadaran dan keterbukaan terhadap masalah kesehatan mental (Nurdiana & Rubino, 2024). Di sisi lain, ada risiko salah paham, penyederhanaan konsep psikologis, dan kemungkinan labeling yang salah. Selain itu, kelekatan juga dikenal sebagai *attachment* adalah konsep psikologis yang sangat kontekstual dan kompleks yang membutuhkan pemahaman dan evaluasi profesional.

Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang benar kepada remaja mengenai konsep *attachment styles* dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan dapat meningkatkan literasi mereka terkait risiko dan dampak negatif dari praktik *self-diagnosis* yang banyak beredar di media sosial, khususnya di platform TikTok. Selain itu, kegiatan ini juga dirancang untuk membantu peserta dalam memilah dan menilai keakuratan informasi kesehatan mental yang mereka peroleh dari media sosial, sehingga mereka dapat menghindari informasi yang keliru atau menyesatkan. Psikoedukasi ini juga menekankan pentingnya berkonsultasi dengan tenaga profesional kesehatan mental dalam proses diagnosis dan penanganan gangguan psikologis. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat membangun kesadaran peserta untuk lebih bijak dalam memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi terkait kesehatan mental.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Google meeting
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Sabtu, 7 Juni, pukul 13.00-15.00

METODE KEGIATAN

Secara keseluruhan pelaksanaan psikoedukasi ini dibagi menjadi beberapa tahap:

1. Tahap Perencanaan

1. Identifikasi masalah: Fenomena self-diagnosis yang marak di TikTok menunjukkan bahwa banyak orang, terutama remaja dan dewasa muda, menggunakan informasi yang populer dan tidak akurat untuk memahami kesehatan mental mereka. Attachment issues adalah salah satu masalah yang paling sering diangkat, tetapi pemahamannya sering disederhanakan, yang menyebabkan kesalahpahaman dan overidentification.
2. Merumuskan tujuan: pada psikoedukasi ini, tujuan yang ingin dicapai adalah memberikan pemahaman mengenai *attachment styles* dan permasalahan mengenai *attachment*. Juga memberikan pemahaman mengenai resiko *self diagnose*
3. Menyusun materi dan memilih metode penyampaian materi: materi disusun sesuai dengan tujuan awal psikoedukasi, dan pemilihan metode dengan melakukan webinar psikoedukasi melalui google meet

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, psikoedukasi dilakukan melalui google meet dengan peserta sebanyak 21 orang dengan tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Melakukan registrasi peserta, dimana peserta mulai masuk ke dalam room google meet dan panitia memastikan nama dan email yang dicantumkan sesuai dengan identitas peserta saat mendaftar
2. Pembukaan: Moderator membuka acara dan mengajak peserta untuk aktif selama acara berlangsung
3. Ice breaking: Panitia memberikan ice breaking untuk membangun suasana yang baik untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan membuat peserta lebih aktif, fokus, dan siap menerima materi yang akan disampaikan.
4. Panitia memberikan pretest kepada peserta guna untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal peserta mengenai materi yang akan dibahas
5. Pemaparan materi dilakukan oleh panitia mengenai self diagnose dari media sosial dan bahayanya seperti apa, mengenal empat jenis attachment, hubungan attachment dengan cinta, pertemanan, dan self esteem, serta bedanya self-awareness dan self-diagnose, pentingnya dukungan profesional
6. Refleksi diri, dimana panitia memberikan polling via grup whatsapp mengenai relasi yang dimiliki peserta lalu membahas mengenai isi polling tersebut
7. Game siapa aku, terdapat game yang diberikan kepada peserta untuk merefresh materi apa yang sudah dipaparkan dengan menjawab soal atau menebak apa yang dimaksud oleh pertanyaan tersebut
8. Sesi tanya jawab: panitia memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan atau menceritakan pengalaman pribadi nya yang berkaitan dengan materi psikoedukasi yang telah diberikan sebelumnya.
9. Panitia memberikan posttest kepada peserta melalui google form untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah menerima pemaparan materi

10. Pengumuman dan dokumentasi: panitia mengumumkan peserta yang mendapatkan doorprize dari hasil bermain game pengetahuan melalui quizizz dan kepada peserta yang memberikan pertanyaan menarik atau bercerita pengalamannya pada saat sesi tanya jawab, setelah itu melakukan sesi dokumentasi
11. Penutup: Moderator menutup sesi webinar psikoedukasi dengan do'a penutup dan salam.

3. Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan webinar psikoedukasi kesehatan mental dengan tema self diagnosis tentang *attachment issues* adalah:

1. Adanya sedikit keterlambatan dalam pembukaan acara
2. Adanya kendala teknis pada saat pemaparan materi karena gangguan sinyal dan kendala pada saat memberikan game melalui quizizz yang mendadak link tidak bisa diakses dan panitia dengan sigap menangani kendala tersebut.
3. Partisipasi peserta cukup aktif selama mengikuti kegiatan webinar psikoedukasi tetapi terdapat beberapa peserta yang tidak mengaktifkan kamera selama kegiatan berlangsung

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental mengenai *attachment issues* dan *self diagnose* di Tiktok dilaksanakan pada hari sabtu, 7 juni 2025 pada pukul 13.00-15.00 melalui platform google meet dengan melibatkan 22 peserta. Kegiatan ini diawali dengan sesi pengenalan, yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test sebanyak 10 butir pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan yang akan disampaikan. Setelah itu, kegiatan berlanjut pada sesi psikoedukasi yang berfokus pada penyampaian materi mengenai permasalahan attachment dan self-diagnose. Materi disampaikan melalui media power point, yang bertujuan untuk mempermudah pemahaman partisipan terhadap isi materi serta berfungsi sebagai bahan referensi yang dapat digunakan kembali setelah kegiatan psikoedukasi berakhir. Selama proses penyampaian materi berlangsung, partisipan diberikan ruang untuk mengajukan pertanyaan serta berbagi pengalaman pribadi guna mengidentifikasi hambatan yang mereka alami sekaligus menilai sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.

Kegiatan ini berupa psikoedukasi kesehatan mental yang berfokus pada pentingnya pemberian informasi dan pemahaman kepada peserta mengenai attachment issues dan self diagnose dari media sosial dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, kesadaran, dan keterampilan dalam menghadapi masalah mengenai attachment issues dan self diagnose yang bersumber dari media sosial khususnya tiktok. *Self Diagnose* tanpa pemeriksaan profesional dapat mengakibatkan salah diagnosis, salah penanganan, dan memperburuk kondisi kesehatan. Pada kesehatan mental, self diagnose dapat menimbulkan kekhawatiran berlebihan, gangguan kecemasan umum, dan membuat gangguan mental sebenarnya tidak terdeteksi. Penggunaan media sosial sebagai sumber informasi yang tidak akurat dapat memperparah fenomena ini (Annury et al., 2022).



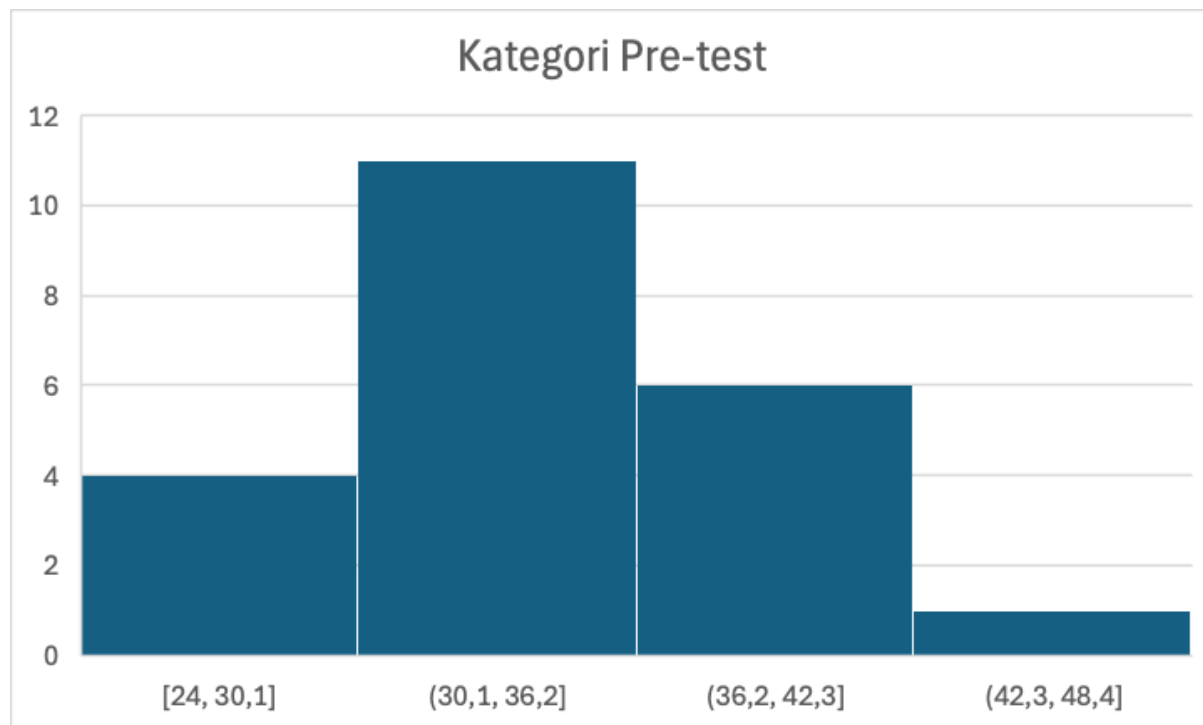
Gambar 1 Pelaksanaan

Selanjutnya, Penutupan sesi dilakukan melalui pelaksanaan post-test yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah menerima psikoedukasi. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara utuh dari awal hingga akhir, serta melaksanakan evaluasi dengan partisipasi yang baik. Berdasarkan hasil analisis data dengan Descriptive Statistics diperoleh skor rata-rata *pre-test* 35.227 dan skor rata-rata *post-test* 39.682. Dari hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata peserta, yang berarti ada peningkatan pengetahuan mengenai *attachment issues* dan *self diagnose*.

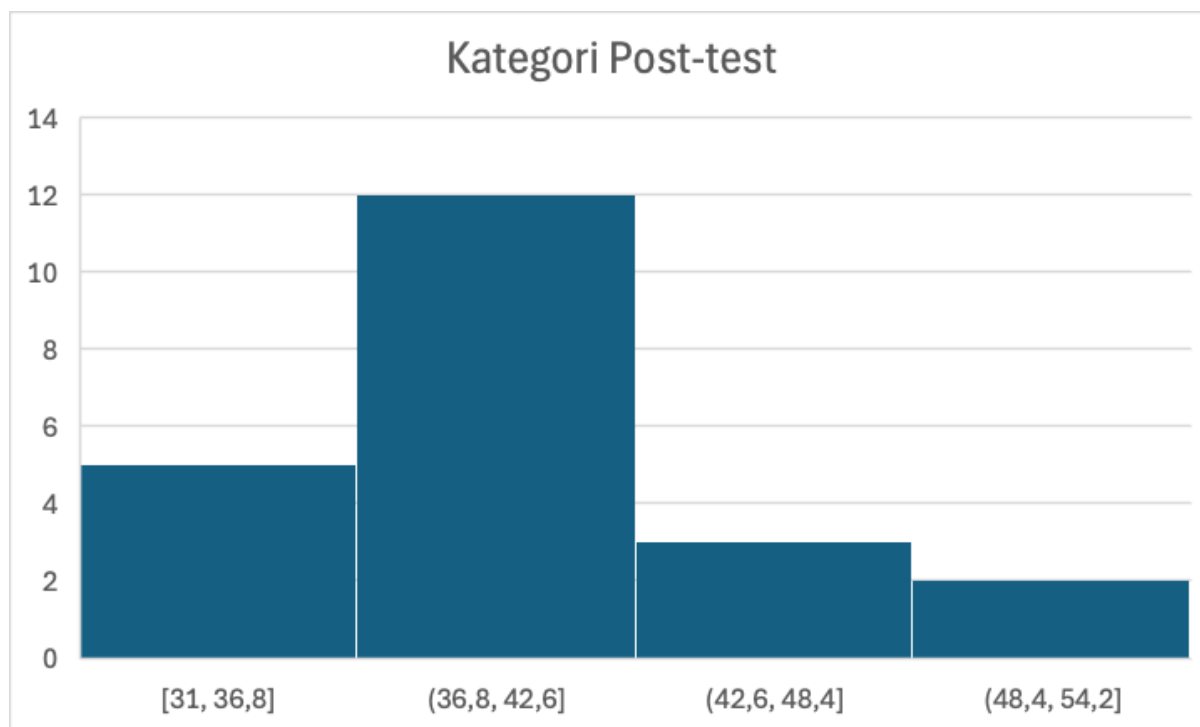
Descriptive Statistics

<i>Descriptive Statistics</i>		
	PRE TEST	POST TEST
Mean	35.227	39.682

Tabel 1. Hasil Uji Descriptive Statistic



Grafik 1. Kategori Data *Pre-test*



Grafik 2. Kategori Data *Post-test*

Hasil analisis data secara keseluruhan menggunakan *MS Excel*, yang menunjukkan bahwa pada grafik 1 menyajikan distribusi hasil pre-test peserta webinar dalam empat kategori rentang skor, yakni [24, 30,1], (30,1, 36,2], (36,2, 42,3], dan (42,3, 48,4]. Grafik ini memberikan gambaran awal mengenai tingkat pemahaman peserta terkait isu attachment sebelum menerima intervensi psikoedukatif.

Berdasarkan grafik tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas peserta sekitar 11 orang berada pada kategori skor (30,1 - 36,2], yang menunjukkan tingkat pengetahuan awal yang sedang mengenai isu attachment. Kategori ini merupakan distribusi terbanyak dibandingkan kategori lainnya. Terdapat 6 peserta berada pada kategori (36,2 - 42,3], yang menunjukkan tingkat pemahaman yang relatif lebih tinggi. Sementara itu, terdapat 4 peserta yang memiliki skor pada kategori [24 - 30,1], yang mencerminkan tingkat pemahaman yang rendah atau masih sangat terbatas mengenai isu attachment. Dan hanya ada 1 peserta yang berada pada kategori skor tertinggi, yaitu (42,3 - 48,4], yang menunjukkan pemahaman yang sangat baik sebelum mengikuti webinar.

Secara keseluruhan, distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang cukup, namun masih terdapat proporsi yang signifikan dengan pemahaman rendah. Hal ini mengindikasikan urgensi dan relevansi pelaksanaan psikoedukasi ini untuk meningkatkan literasi psikologis masyarakat, khususnya dalam mengenali dan memahami isu attachment secara tepat, guna menghindari kesalahpahaman atau self-diagnose yang keliru akibat pengaruh media sosial seperti TikTok.

KESIMPULAN

Edukasi tentang gaya kelekatan merupakan cara yang efektif untuk membantu mencegah kecenderungan generasi Z melakukan self-diagnosis yang keliru di media sosial, khususnya TikTok. Materi psikoedukasi yang disampaikan dengan bahasa yang ringan dan visual yang menarik dapat membantu pengguna memahami pola hubungan yang mereka miliki dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kondisi psikologis mereka. Dengan adanya pemahaman tersebut, pengguna menjadi lebih berhati-hati dalam menerima informasi kesehatan mental yang tersebar di media sosial, dan lebih terdorong untuk mencari bantuan profesional jika memang membutuhkan. Edukasi ini menunjukkan bahwa media sosial sebenarnya bisa dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi yang bermanfaat dengan penyampaian informasi yang bersumber dari data ilmiah serta dikemas dengan cara yang sesuai dengan karakteristik pengguna muda. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik, psikolog, dan pembuat konten untuk terus menciptakan materi edukasi yang mudah dipahami dan relevan, agar anak muda semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan tidak sembarangan memberi label pada diri sendiri berdasarkan informasi yang belum tentu akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Annury, A. U., Yuliana, F., Aufara Zuhra Suhadi, V., & Sekar Ayu Karlina, C. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 481.
- Hutchings, J., Williams, M. E., & Leijten, P. (2023). Attachment, behavior problems and interventions. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2. <https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1156407>

- Kartini, P. (2023, November 23). *Mengenal TikTok, Aplikasi Media Sosial yang Populer di Dunia*. <https://www.tempo.co/ekonomi/mengenal-tiktok-aplikasi-media-sosial-yang-populer-di-dunia-117339>
- Kasdim, R., & Budiarto, Y. (2024). Attachment Style Dalam Hubungan Romantis Pada Wanita Emerging Adulthood Yang Mengalami Fatherlessness. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7-4.
- 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>
- Nurdiana, N., & Rubino, R. (2024). Analisis self-diagnosis remaja dan implikasinya dalam komunikasi interpersonal terhadap orang tua. *Featured Research 81 SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 9(1), 81-89. <https://doi.org/10.23916/084372011>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3.
- 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. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>