

**HUBUNGAN ANTARA LITERASI KESEHATAN MENTAL  
DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF DIAGNOSIS*  
PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**SITI RAPIAH PUTRI WANDINI**

212303106

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dengan Kecenderungan  
Perilaku *Self Diagnosis* Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial**

Diajukan Oleh :

**SITI RAPIAH PUTRI WANDINI**

**212303106**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan Dinyatakan Sah sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : .....

Mengesahkan,

Pembimbing,



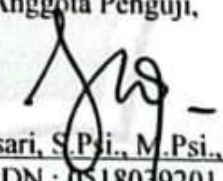
Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0518039201

Ketua Penguji,



Egi Prayita, S.Psi., M.A  
NIDN : 0508119201

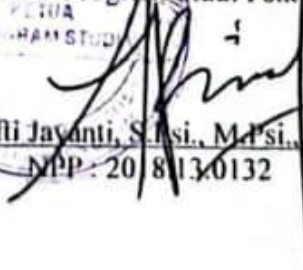
Anggota Penguji,



Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0518039201



Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,



Arini Miffi Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NPP : 2018130132

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Siti Rapih Putri Wandini

NPM : 212303106

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dengan Kecenderungan Perilaku *Self Diagnosis* Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 21 Agustus 2025



METERAI  
TEMPEL

Siti Rapih Putri Wandini

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT sang Maha segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayatNya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga pada:

1. Ibu Prof. Dr. rer. Nat. Apt. Triana Hertiani, S. Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dalam proses Pendidikan selama ini sehingga penulis ada di tahap akhir perkuliahan dan mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
2. Bapak Edhy Tri Cahyono, S. Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan dukungan sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar di fakultas ini dan penulis dapat memiliki kesempatan untuk menyelesaikan studi dengan baik.
3. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad yani Yogyakarta yang selalu

memberikan arahan serta dukungan hingga penulis mampu menyusun skripsi ini dengan baik.

4. Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan motivasi, kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan tugas akhir skripsi. Terima kasih atas kesabarannya menghadapi penulis yang berkali-kali datang namun selalu revisi, terima kasih sudah meyakinkan bahwa penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
5. Ibu Egi Prawita, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi dan arahan kepada penulis selama proses penyelesaian tugas akhir skripsi. Terima kasih selalu meluangkan waktu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tidak ada hentinya penulis tanyakan.
6. Orang tua penulis, untuk beliau skripsi ini penulis persembahkan. Terimakasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita, kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena dan untuk beliau.
7. Diah Ayu Pudji Lestari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku orang terdekat penulis. Terima kasih karena kehadiranmu penulis bisa melihat betapa indahny menjadi seorang Psikolog, terima kasih atas motivasi yang diberikan kepada penulis untuk tetap semangat menjalani proses-prosesnya hingga bisa menjadi seperti dirimu. Gelar dan kesuksesan yang kamu dapatkan sekarang menjadi gambaran yang sangat berarti bagi penulis.

8. Shakeela Rohmatunnisa dan Sabila Pramesti Supriadi selaku sahabat penulis yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi untuk dapat mengejar sidang proposal, dan memberikan doa setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Agung Pranoto yang telah berkontribusi banyak dalam penyusunan skripsi ini, baik tenaga dan waktu kepada penulis dan telah memberi banyak dukungan, menjadi pendengar keluh kesah, serta memberikan semangat untuk pantang menyerah.
10. Teman-teman kelas Psikologi B 2021 yang sudah menemani penulis dalam perjalanan kuliah dan menyelesaikan tugas akhir.
11. Terakhir, kepada diri saya sendiri Siti Rapih Putri Wandini terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil. Terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada dan apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis berharap karya ini dapat memberikan banyak manfaat bagi perkembangan ilmu dalam bidang psikologi dan bagi siapapun yang membacanya.

Adanya masukan, kritik dan saran akan sangat penulis terima demi perbaikan di masa yang akan mendatang.

Yogyakarta, 1 Mei 2025

Siti Rapih Putri Wandini

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian.....	15
C. Manfaat Penelitian.....	15
D. Keaslian Penelitian .....	17
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>28</b>
A. Landasan Teori .....	28
B. Dinamika Psikologis.....	50
C. Hipotesis Penelitian.....	56
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	57
B. Definisi Operasional.....	57
C. Subjek Penelitian.....	59
D. Metode Pengumpulan Data.....	59
E. Metode Analisis Data .....	62
F. Kredibilitas.....	64
G. Rancangan Penelitian .....	66
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>69</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan .....	69
B. Laporan Pelaksaaan Penelitian .....	76
C. Hasil Penelitian .....	78
D. Pembahasan .....	88
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>96</b>
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran.....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>106</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1</b> Skor Skala Likert .....	60
<b>Tabel 3. 2</b> Blue Print Kecenderungan perilaku Self Diagnose.....	61
<b>Tabel 3. 3</b> Blue Print Literasi Kesehatan Mental .....	62
<b>Tabel 3. 4</b> Kunci Jawaban Skala Literasi Kesehatan Mental.....	62
<b>Tabel 4. 1</b> Blueprint skala kecenderung perilaku self diagnosis sesudah try out....	75
<b>Tabel 4. 2</b> Blueprint skala literasi kesehatan mental sesudah try out .....	76
<b>Tabel 4. 3</b> Deskripsi berdasarkan jenis kelamin.....	78
<b>Tabel 4. 4</b> Deskripsi berdasarkan usia .....	79
<b>Tabel 4. 5</b> Tabel Distribusi Domisili.....	79
<b>Tabel 4. 6</b> Deskripsi Data Penelitian .....	80
<b>Tabel 4. 7</b> Rumus Norma Kategorisasi.....	81
<b>Tabel 4. 8</b> Persentil untuk kategori tiap variabel.....	81
<b>Tabel 4. 9</b> Kategorisasi data penelitian tiap variabel.....	82
<b>Tabel 4. 10</b> Hasil uji normalitas Kolmogorov-Samirnov .....	83
<b>Tabel 4. 11</b> Hasil uji linearitas.....	84
<b>Tabel 4. 12</b> Hasil uji hipotesis.....	85
<b>Tabel 4. 13</b> Hasil uji analisis tambahan literasi kesehatan mental berdasarkan jenis kelamin.....	85
<b>Tabel 4. 14</b> Hasil uji analisis tambahan kecenderungan perilaku self diagnosis berdasarkan jenis kelamin .....	86
<b>Tabel 4. 15</b> Hasil uji analisis tambahan berdasarkan kelompok usia .....	86
<b>Tabel 4. 16</b> Hasil Uji Analisis Tambahan Berdasarkan Domisili.....	87

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1. 1</b> Tagar Instagram Mengenai Kesehatan Mental.....	4
<b>Gambar 1. 2</b> Tagar Tiktok Mengenai Kesehatan Mental.....	5
<b>Gambar 2. 1</b> Bagan Dinamika.....	55

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Blueprint Skala Kecenderungan Perilaku <i>Self Diagnosis</i> .....	107
<b>Lampiran 2</b> Skala Kecenderungan Perilaku Self Diagnosis Setelah Modifikasi .....	107
<b>Lampiran 3</b> <i>Blueprint</i> Skala Literasi Kesehatan Mental .....	107
<b>Lampiran 4</b> Skala Literasi Kesehatan Mental Setelah Modifikasi.....	107
<b>Lampiran 5</b> Lembar Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	107
<b>Lampiran 6</b> Lembar Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	107
<b>Lampiran 7</b> Hasil Perhitungan Validitas Isi Aitem Skala Kecenderungan Perilaku <i>Self Diagnosis</i> .....	107
<b>Lampiran 8</b> Hasil Perhitungan Validitas Isi Aitem Skala Literasi Kesehatan Mental .....	107
<b>Lampiran 9</b> Skala Kecenderungan Perilaku <i>Self Diagnosis</i> Setelah Uji Validitas Isi Aitem .....	107
<b>Lampiran 10</b> Skala Kecenderungan Perilaku <i>Self Diagnosis</i> Setelah Uji Validitas Isi .....	107
<b>Lampiran 11</b> Tabulasi Data Try Out Skala Kecenderungan Perilaku Self Diagnosis .....	107
<b>Lampiran 12</b> Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Literasi Kesehatan Mental.....	107
<b>Lampiran 13</b> Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan Perilaku Self Diagnosis..	107
<b>Lampiran 14</b> Uji Reliabilitas Skala Literasi Kesehatan Mental .....	107
<b>Lampiran 15</b> Blueprint Skala Kecenderungan Perilaku Self Diagnosis Setelah Uji Reliabilitas.....	107
<b>Lampiran 16</b> Skala Kecenderungan Perilaku <i>Self Diagnosis</i> Setelah Uji Reliabilitas.....	107
<b>Lampiran 17</b> <i>Blueprint</i> Skala Literasi Kesehatan Mental Setelah Uji Reliabilitas .....	107
<b>Lampiran 18</b> Skala Literasi Kesehatan Mental Setelah Uji Reliabilitas .....	107
<b>Lampiran 19</b> Tabulasi Data Penelitian Skala Kecenderungan Perilaku Self Diagnosis .....	107
<b>Lampiran 20</b> Tabulasi Data Penelitian Skala Literasi Kesehatan Mental .....	107
<b>Lampiran 21</b> Rumus Hipotetik Dan Empirik.....	107
<b>Lampiran 22</b> Hasil Uji Normalitas .....	107
<b>Lampiran 23</b> Hasil Uji Linearitas.....	107
<b>Lampiran 24</b> Hasil Uji Hipotesis .....	107
<b>Lampiran 25</b> Hasil Uji Beda .....	107
<b>Lampiran 26</b> Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Domisili .....	107
<b>Lampiran 27</b> Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Usia .....	107
<b>Lampiran 28</b> Hasil Uji Daya Determinasi .....	107
<b>Lampiran 29</b> Kunci Jawaban Literasi Kesehatan Mental.....	107

<b>Lampiran 30</b> Kartu Bimbingan Skripsi .....	107
<b>Lampiran 31</b> Hasil Uji Turnitin .....	107

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA