

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

by Siti Rapih Putri Wandini

Submission date: 21-Aug-2025 03:13PM (UTC+0700)

Submission ID: 2732784652

File name: Turnitin_Bebas_Pustaka.pdf (702.47K)

Word count: 12561

Character count: 79387

**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**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan informasi telah mempengaruhi penggunaan teknologi dan akses media sosial. Jumlah pengguna media sosial meningkat dari tahun 2020 hingga 2023. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah warga negara Indonesia berusia 5 tahun ke atas yang tidak menggunakan internet dalam tiga bulan terakhir. Pada tahun 2020, angka ini tercatat sebesar 53,73%, menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi dalam kelompok usia ini telah menggunakan teknologi digital untuk berbagai tujuan. Perkembangan ini meningkat menjadi 62,10% pada tahun 2021, menunjukkan kecepatan akses internet yang cepat setiap tahun. Perkembangan ini terus berlanjut hingga tahun 2024 dan angka akses internet meningkat menjadi 69,21%.

Data ini mencerminkan kemajuan dalam penggunaan internet. Kelompok generasi yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi salah satunya adalah generasi Z. Generasi Z adalah kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang datang setelah generasi Milenial atau yang sering disebut generasi Y (Febriana & Amalia, 2024). Zorn (2017) menjelaskan karakteristik utama generasi Z adalah tingginya pemahaman terhadap teknologi dikarenakan sejak lahir generasi Z sudah mengenal

teknologi terutama gadget sejak usia dini sehingga dikatakan sebagai penduduk asli digital (Zis, Effendi, & Roem, 2021).

Menurut data dari ⁵⁷ survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII) dari 18 Desember 2023 hingga 19 Januari 2024, terdapat informasi tentang kelompok-kelompok, di mana Generasi Z (lahir antara 1997 dan 2012) merupakan kelompok pengguna internet terbesar dengan persentase 34,40%, diikuti oleh Milenial (lahir antara 1981 dan 1996) dengan 30,62%. Generasi X (lahir antara 1965 dan 1980) mencapai 18,98%, diikuti oleh Generasi Alpha (lahir antara 2013 dan 2025) dengan 9,17%, lalu Baby Boomers (lahir antara 1946 dan 1964) dengan 6,58% dan Pre Boomers (lahir sebelum 1945) sekitar 0,24% (APJII, 2024).

Intensitas penggunaan media sosial dan Internet di kalangan generasi Z melebihi 92% - di antara pengguna aktif platform media sosial generasi Z, 70% mengakses di pagi hari lebih dari sekali, 38% menggunakan media sosial beberapa kali dalam satu jam, dan 16% menggunakannya hampir secara terus-menerus (Pertiwi, Suminar, & Ardi, 2022). Sinik, Wiwid, dan Naryoso (2024) menjelaskan bahwa kelompok usia 16-24, yang termasuk dalam generasi Z, memiliki proporsi tertinggi yang mewakili media sosial setiap tahun. Temuan dari Lembaga Penelitian IDN dalam laporan generasi Z di Indonesia tahun 2024 menunjukkan sekitar 73% generasi Z mencari informasi melalui media sosial (Yanti & Rachmavathi, 2024). Media sosial kini banyak dimanfaatkan oleh generasi Z untuk melakukan interaksi

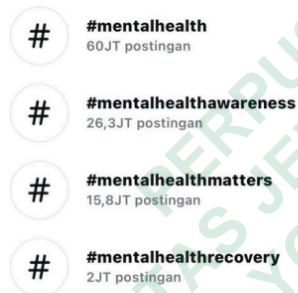
dengan orang lain, saling bertukar informasi, dan bahkan sebagai ajang mengekspresikan diri.

Peneliti melakukan wawancara singkat dengan 3 peserta dari generasi Z yang lahir antara tahun 1997-2012 pada 29 Maret 2025. Dari 3 peserta, 2 di antaranya menunjukkan masalah terkait tingkat penggunaan media sosial. Subjek A yang berusia 14 tahun, menunjukkan tingkat rendah dalam penggunaan media sosial dengan tidak sering mengaksesnya. Namun, subjek B yang berusia 22 tahun, dan subjek C, yang berusia 28 tahun, menunjukkan tingkat tinggi dalam penggunaan media sosial; karena peserta B menggunakan media sosial lebih dari 12 jam per hari dan subjek C mengaksesnya selama 8-10 jam per hari.

Penggunaan dan akses media sosial yang tinggi pada generasi Z menunjukkan kelompok ini memiliki keterkaitan erat dengan teknologi, generasi Z yang tumbuh di era digital, memiliki akses yang sangat mudah terhadap informasi kesehatan melalui internet. Dengan kata lain, generasi Z menjadikan media sosial sebagai acuan utama dalam memudahkan pencarian berbagai informasi terutama mengenai kesehatan mental. Sulaiman, Malek, Yunus, Ishak, Safir, dan Fahrudin (2024) mengatakan bahwa dengan adanya kemudahan dalam mengakses membuat individu juga semakin lebih mudah dalam mencari informasi mengenai kesehatan baik secara fisik maupun mental atau psikologis. Informasi yang dulunya terbilang sulit didapatkan dan diketahui adalah informasi mengenai kesehatan mental, namun dengan adanya internet atau media sosial

membuat masyarakat menjadi semakin paham dengan kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain.

Sejalan dengan meningkatnya penggunaan media sosial, terjadi pula peningkatan konten terkait kesehatan mental dari banyaknya akun media sosial yang berupa informasi kesehatan mental (Peco, Quijano, & Nunez, 2023). Pada media sosial Instagram, tagar atau hastag mengenai kesehatan mental (*mental health*) telah mencapai angka enam puluh juta kiriman dan tagar mengenai kesadaran kesehatan mental (*mental health awareness*) telah menjadi dua puluh enam juta kiriman yang digunakan dalam rangka menyebarkan informasi mengenai kesehatan mental. Kemudian pada media sosial Tiktok, tagar atau hastag mengenai *mental health* kini telah mencapai dua puluh dua juta dan tagar mengenai *mental health awareness* mencapai lima juta.



Gambar 1.1 Tagar Instagram Mengenai Kesehatan Mental

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)



Gambar 1. 2 Tagar Tiktok Mengenai Kesehatan Mental

Sumber: Dokumentasi Pribadi (2025)

Gambar diatas merupakan hasil pencarian yang dilakukan pada tanggal 24 februari 2025 dengan tagar mengenai *mental health* dan *mental health awareness* pada fitur pencarian yang tersedia pada media sosial Instagram dan Tiktok. Terlihat tampak banyak jumlah video atau konten yang diunggah pada kedua media sosial tersebut, hal ini menunjukkan tingginya minat dan keterlibatan media sosial terhadap *mental health*.

Belakangan ini, topik kesehatan mental semakin banyak dibicarakan di berbagai *platform* media sosial. Kesehatan mental menurut WHO (2025) adalah kondisi kesejahteraan mental dimana individu berada dalam situasi aman dalam kondisi sehat secara jasmani, Rohani, dan sosial sehingga individu tersebut dapat mewujudkan potensinya yang berarti dapat berfungsi secara produktif, normal dalam menghadapi dan mengatasi tekanan hidup, serta mampu memberikan kontribusi dalam komunitas. Banyak beredar konten di media sosial yang mengangkat isu mengenai

kecemasan, depresi, ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), hingga gangguan bipolar. Meskipun hal ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, namun memicu munculnya kecenderungan perilaku *self-diagnosis* yang mengkhawatirkan di kalangan generasi Z.

Kecenderungan perilaku *self diagnosis* ini dapat terjadi pada pengguna media sosial karena ketersediaan informasi yang luas dan mudah untuk diakses yang dimana media sosial menawarkan berbagai informasi kesehatan yang mudah diakses oleh siapa saja yang menggunakan media sosial, informasi ini seringkali disajikan dalam bahasa yang sederhana dan menarik sehingga dapat di pahami dengan mudah oleh siapa pun yang membacanya (Pratiwi & Kusumawati, 2020). Padahal, media sosial seharusnya dimanfaatkan gen Z untuk berinteraksi antar sesama dengan cara menciptakan, berbagi, bertukar informasi, merepresentasikan dirinya, serta terhubung dengan pengguna lain guna menciptakan jalinan sosial di dunia maya (Ariandi, Mubarak, & Fahlvi, 2023).

Selain itu adanya pengaruh dari selebriti atau *Influencer* yang menggunakan media sosial untuk berbagi pengalaman pribadi mereka tentang penyakit tertentu, bahkan ada beberapa *Influencer* mengklaim memiliki kompetensi untuk memberikan saran medis dan hal ini dapat mempengaruhi para pengguna media sosial untuk percaya bahwa mereka memiliki penyakit yang sama sehingga memicu kecenderungan perilaku *self diagnosis* (Setiawan & Lestari, 2019).

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada generasi Z menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku *self diagnosis*, seperti yang terlihat pada subjek B dan C. Pada subjek B sering melihat konten mengenai kesehatan mental dan dapat dikatakan cukup sering mencocokkan gejala dengan perasaan yang dirasakan saat itu. Perasaan emosional yang sering kali berubah-ubah membuat subjek B merasa bahwa dirinya sedang mengidap bipolar. Pada subjek C mendapatkan informasi di media sosial bahwa asam lambung di sebabkan oleh stress sehingga menimbulkan *anxiety*. Oleh karena itu, subjek C kini merasa bahwa dirinya saat ini memiliki *anxiety* yang dapat kambuh kapan saja

Berdasarkan hasil survei yang di selenggarakan oleh Ditanti, Nisa, dan Widayari (2023) dari 100 remaja berusia 18-22 tahun, sebanyak 64% melaporkan mengalami masalah kesehatan mental, namun 54% dari mereka tidak melakukan pemeriksaan atau konsultasi lanjutan dengan tenaga profesional. Menurut Maskanah (2022) di Indonesia, sekitar 75% remaja berusia 18-24 tahun melakukan diagnosis mandiri untuk gangguan kesehatan mental yang kemudian mengganggu aktivitas harian mereka. Fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat terbatasnya akses terhadap tenaga profesional kesehatan mental di negara ini. Menurut Amalia dan Dearly (2024) hanya sekitar 800 psikiater dan 450 psikolog yang siap memberikan layanan untuk 270 juta orang., sehingga banyak orang memilih melakukan *self diagnosis* sebagai alternatif solusi."Adanya keterbatasan akses ke layanan kesehatan juga memicu munculnya

kecenderungan perilaku *self diagnosis* terjadi karena terbatasnya akses layanan terutama daerah yang terpencil akan mendorong individu untuk mencari informasi kesehatan secara online ataupun biaya konsultasi ke tenaga ahli yang terbilang cukup mahal sehingga para individu melakukan *self diagnosis* sebagai alternatif (Rahmawati & Hidayati, 2018). Walaupun ada beberapa individu yang mampu untuk membayar biaya konsultasi namun, beberapa individu enggan pergi berkonsultasi karena ada perasaan malu atau takut karena adanya norma sosial atau stigma yang melekat pada seseorang yang mengalami penyakit mental.

Generasi Z cenderung mencari informasi dan *diagnosis* secara online untuk menghindari stigma dan penilaian dari orang lain (Wulandari & Susanti, 2022). Selain itu, generasi Z pengguna media sosial kini cenderung cepat menerima informasi yang tersebar di internet termasuk informasi mengenai kesehatan. Kurangnya atau rendahnya kemampuan literasi yang individu miliki menjadi pemicu yang berkontribusi pada fenomena kecenderungan perilaku *self diagnosis* ini (Saputra & Suherman, 2021). Selain itu, kecenderungan perilaku *self diagnosis* kerap kali terjadi dan dilakukan didorong oleh rasa ingin tahu terhadap gejala yang Tengah dialami oleh individu tersebut, banyaknya informasi dan isu-isu konten yang disajikan mengenai kesehatan mental menyebabkan generasi Z mengalami kecemasan dan ketakutan bahwa mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang berlangsung di dunia, karena generasi Z termasuk kelompok yang lebih peka terhadap isu

kesehatan mental, tidak sedikit dari mereka yang melakukan diagnosis mandiri terhadap kondisi dirinya sendiri.

Sadida (2021) mengungkapkan kecenderungan perilaku *self diagnosis* adalah proses seseorang mencoba mendiagnosis kondisi dirinya sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh secara mandiri, baik dari teman, keluarga, maupun sumber internet. Kecenderungan perilaku *self diagnosis* juga merupakan tindakan dimana individu mengamati tanda dan gejala pada tubuhnya sendiri untuk menentukan adanya penyakit atau gangguan tanpa melalui pemeriksaan atau konsultasi dengan tenaga medis. Kecenderungan perilaku *self diagnosis* merupakan fenomena yang berkembang sejalan dengan banyaknya informasi kesehatan di era digital dan dipandang sebagai sumber dukungan emosional dan bermanfaat untuk melakukan manajemen diri dari gejala atau kondisi tertentu (Riyayanatasya, Fajarica, Fathullah, & Arifuddin, 2024).

Kecenderungan melakukan *self diagnosis* dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan berlebihan. Individu dengan gangguan kecemasan mungkin menunjukkan perilaku tidak biasa, seperti panik dan cemas tanpa alasan yang jelas terhadap objek atau situasi dalam kehidupan sehari-hari, serta melakukan tindakan berulang yang sulit dikendalikan (Febriana & Amalia, 2024). Seiring dengan pesatnya perkembangan internet, akses untuk melakukan diagnosis mandiri menjadi lebih mudah sehingga kecenderungan perilaku *self diagnosis* pun meningkat. Kecenderungan perilaku *self diagnosis* dapat sangat beresiko jika dilakukan

tanpa bimbingan dari tenaga profesional. Banyak dari generasi Z yang mencoba mendiagnosis masalah kesehatan mentalnya sendiri berdasarkan hal-hal yang sebenarnya tidak berhubungan dengan kondisi mental tersebut.

Kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial tersebut memberikan beberapa dampak, yakni dapat mengalami perasaan yang bimbang, terciptanya kekhawatiran atau kecemasan yang berlebihan sehingga individu akan merasakan kehilangan kepercayaan diri bahkan putus asa (Annury, Yuliana, Suhadi, & Karlina, 2022) kemudian dapat menimbulkan persepsi buruk seperti menganggap bahwa dirinya tidak normal dari kebanyakan orang sehingga dapat menimbulkan secara fisik dan mental (Anggraeni & Winata, 2023). Selain itu, hal ini dapat membuat seseorang enggan mencari bantuan dari tenaga profesional karena merasa sudah memahami kondisi dirinya sendiri, serta berisiko mengonsumsi obat tanpa resep yang dapat membahayakan. Diagnosa mental yang keliru juga berpotensi menimbulkan risiko serius apabila tidak ditangani dengan tepat (Wijaya, Ramdan, Asariningrum, Syantifa, & Sarathan, 2024). Adanya kecenderungan untuk salah mendiagnosis diri sendiri dapat memperkuat pola dan stigma seputar kesehatan mental, sekaligus dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan dalam proses perawatan.

Penelitian dari berbagai negara menunjukkan bahwa tren *self diagnosis* dapat berdampak negatif pada pemahaman individu tentang kesehatan mental. Misalnya, sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia

menunjukkan bahwa hal ini muncul di kalangan generasi Z., perilaku *self diagnosis* sering kali terkait dengan rendahnya tingkat pengetahuan serta sikap negatif terhadap kesehatan mental (Sadida, 2021). Orang yang hanya bergantung pada informasi dari media sosial berpotensi mengalami peningkatan kecemasan yang berlebihan terkait kondisi yang sedang dialaminya. Amrah, Murdiana, dan Ismail (2024) untuk menindaklanjuti dampak-dampak dari kecenderungan perilaku *self diagnosis* individu harus tetap perlu berkonsultasi dengan tenaga profesional untuk mendapatkan pemeriksaan yang tepat.

⁴⁵ Salah satu faktor pengaruh yang dapat memicu seseorang untuk melakukan perilaku *self diagnosis* adalah tingkat literasi kesehatan mental yang dimilikinya. Karena generasi Z memanfaatkan media sosial untuk memperoleh pengetahuan kesehatan mental, hal ini memunculkan tantangan berupa penyebaran informasi yang tidak valid dan hoaks di media sosial, yang dapat mempengaruhi pemahaman dan pengambilan keputusan kesehatan oleh generasi Z (Juanta, Lim, Ferry, & Wijaya, 2025) oleh karena itu, literasi kesehatan mental menjadi aspek yang krusial untuk diperhatikan. Ketika literasi kesehatan mental sudah baik, Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial diharapkan dapat lebih bijaksana dalam mengelola informasi, menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata, serta mengambil tindakan yang tepat untuk menjaga kesehatan mental mereka di tengah tantangan era digital saat ini (Masriyudin, Fauzi, & Atiyah, 2024). Oleh karena itu, pemahaman tentang kesehatan mental

sangat penting agar individu dapat mengambil langkah yang tepat setelah mencari informasi terkait kesehatan mental. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Amalia dan Dearly (2024) ni menunjukkan bahwa kurangnya informasi tentang penyakit jiwa adalah masalah besar misalnya, tidak menyadari kapan perlu mencari bantuan profesional dan menjalani pengobatan yang tepat. Mengingat tingginya kasus gangguan mental di kalangan generasi Z saat ini, pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi sangat penting. Salah satu cara mengatasinya adalah dengan meningkatkan literasi kesehatan mental, yang mencakup pengetahuan tentang berbagai gangguan mental, kemampuan mengenali gejalanya, mencari informasi yang tepat, serta mengetahui cara memperoleh bantuan yang sesuai.

Menurut Yuliasari dan Pusvitasari (2023), literasi kesehatan mental adalah pemahaman serta keyakinan yang meliputi pengetahuan dan sikap terhadap gangguan mental, termasuk cara pengelolaan dan pencegahannya. Dengan pemahaman ini, individu diharapkan orang-orang yang dapat mengenali gejala yang mereka alami dan memahami lebih baik tentang kondisi tersebut tanpa perlu mendiagnosis diri sendiri. Amalia dan Dearly (2024) individu dengan pemahaman yang baik tentang kesehatan mental meningkatkan kemampuan untuk mengenali gangguan mental dan mencari sumber perawatan yang tepat dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki tingkat pemahaman yang rendah. Rendahnya literasi kesehatan mental cenderung membuat seseorang memilih cara-cara koping yang tidak

efektif, seperti mengonsumsi minuman beralkohol atau obat-obatan terlarang. Oleh karena itu, diharapkan bahwa kemampuan kognitif individu dalam masalah kesehatan mental akan mengurangi kecenderungan untuk mendiagnosis diri sendiri.

Penelitian sebelumnya tentang pengaruh kemampuan pemahaman kesehatan mental terhadap *diagnosis* diri di antara mahasiswa Program Perpustakaan dan Ilmu Informasi menunjukkan bahwa kemampuan pemahaman membaca tentang kesehatan mental berkontribusi sedang terhadap perilaku *self diagnosis* mahasiswa yang dimana perilaku tersebut tergolong kuat (Aufa & Saniatuzzulfa, 2024).). Sementara itu, studi oleh Pratama (2021) pada mahasiswa menemukan bahwa tingkat literasi tergolong 'baik' dengan kecenderungan *self diagnosis* yang kuat. Studi tersebut juga menemukan bahwa 77,05% mahasiswa mendapatkan informasi tentang literasi kesehatan mental dari media sosial, mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa banyak terpapar berita kesehatan mental, sehingga banyak dari mereka yang melakukan diagnosis diri. Dengan demikian, terdapat kaitan yang erat antara kedua variabel.

Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Komala, Faozi, Rahmat, dan Sopiha (2023) menunjukkan temuan yang berbeda. Penelitian tersebut mengungkapkan adanya hubungan antara kecenderungan untuk mendiagnosis diri sendiri dan pengetahuan kesehatan mental. Ini berarti bahwa memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental tidak menjamin bahwa seseorang tidak akan mendiagnosis diri mereka sendiri. Selain itu,

penelitian oleh Pratama (2021) juga membuktikan bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang kesehatan mental, maka orang tersebut cenderung lebih cepat mengenali masalah kesehatan mental dan dapat mengelolanya secara mandiri tanpa bantuan pihak lain.

Tingginya pemanfaatan internet disertai dengan rendahnya literasi kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang mudah mempercayai informasi yang diperoleh. Karena itu, pengetahuan akan kesehatan mental menjadi sebagian faktor yang berdampak pada kecenderungan seseorang untuk melakukan diagnosis sendiri. Orang dengan tingkat literasi kesehatan mental yang baik biasanya mempunyai peluang lebih kecil untuk melakukan *self diagnosis*, karena mereka mengerti langkah yang benar ketika menghadapi tanda-tanda gangguan mental, seperti mencari bantuan dari tenaga profesional. Kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z meningkatkan risiko kesalahan diagnosis, perilaku ini juga berpotensi mengurangi kepercayaan terhadap tenaga medis profesional dan mempengaruhi pengambilan keputusan kesehatan yang rasional. Karena itu, sangat penting untuk mengerti keterkaitan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial, sehingga dapat dikembangkan strategi edukasi dan intervensi yang tepat untuk mengurangi dampak negatifnya (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016)

Meskipun fenomena kecenderungan perilaku *self diagnosis* semakin sering ditemukan di kalangan generasi Z, Namun, penelitian yang mengkaji

⁴ hubungan literasi kesehatan mental dengan kecenderungan melakukan *self diagnosis* masih tergolong sedikit. Oleh sebab itu, penelitian mengenai hubungan tersebut khususnya pada Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi ⁸ dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan Generasi Z pengguna media sosial, serta mengurangi perilaku *self diagnosis* yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Berdasarkan uraian pada bagian ⁶² latar belakang tersebut, permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan ³⁷ perilaku *self diagnosis* pada generasi Z ³² pengguna media sosial”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan ² latar belakang tersebut, penelitian ini diarahkan untuk meneliti hubungan keterikatan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan melakukan *self diagnosis* pada generasi Z yang menggunakan media sosial.

¹ C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara konseptual, penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan nilai ilmiah bagi bidang psikologi, terutama di bidang Psikologi Klinis. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber

rujukan dan referensi yang berguna bagi peneliti di masa yang akan datang, terutama pada penelitian yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan memperluas informasi tentang hubungan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan untuk melakukan *self-diagnosis* generasi Z yang aktif menggunakan media sosial.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan sumber data bagi penelitian lanjutan di bidang Psikologi bisa dilakukan. Peneliti selanjutnya berkesempatan untuk mengembangkan topik ini dengan menerapkan metode yang lain.", memperluas cakupan pembahasan, serta menambahkan variabel-variabel lain yang relevan dengan kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi dan sumber data untuk studi-studi lanjutan dalam bidang psikologi.

c. Bagi Generasi Z

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu generasi Z pengguna media sosial untuk memahami pentingnya literasi kesehatan mental agar mampu menelaah informasi kesehatan

mental yang didapatkan dari media sosial, sehingga mengurangi risiko terjadinya kecenderungan perilaku *self diagnosis*.

¹D. Keaslian Penelitian

Keunikan penelitian ini berasal dari beberapa studi terdahulu yang memiliki² tema kajian serupa, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel, serta metode analisis yang dipakai. Penelitian ini akan memusatkan perhatian pada keterkaitan⁴ antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z yang aktif menggunakan media sosial.

⁸²Penelitian terkait dan hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian oleh Komala, Faozi, Rahmat dan Sopiah (2023) penelitian ini membahas topik literasi kesehatan mental dan tren *self diagnosis* dengan menggunakan dua variabel, yaitu literasi kesehatan mental berdasarkan teori Jorm dan konsep *self diagnosis* yang dijelaskan oleh Sadida (2021).⁶⁸ Alat ukur yang dipakai untuk mengukur literasi kesehatan mental adalah kuesioner literasi kesehatan mental yang telah dikembangkan. di uji validitas dan reliabilitasnya dan sebelumnya telah digunakan dalam penelitian Pratama (2021) sedangkan alat ukur yang digunakan pada *self diagnosis* adalah kuisisioner *self diagnosis* yang juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan juga sebelumnya telah digunakan pada penelitian Pratama (2021). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 2 program studi keperawatan di Universitas

Pendidikan Indonesia (UPI) kampus Sumedang yang berusia 18-21 tahun (remaja akhir).

Penelitian selanjutnya yang membahas mengenai literasi Kesehatan mental yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rudianto (2022) dengan topik ⁶⁹ pengetahuan generasi Z tentang literasi kesehatan dan kesadaran mental di masa pandemi . Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan dari Jorm dan teori Nutbeam. ¹⁵ Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bersifat mendeskripsikan atau menceritakan dengan menggunakan suatu analisis berdasarkan hasil survey. Subjek yang digunakan yaitu generasi Z dengan rentang usia 15-25 tahun.

Penelitian selanjutnya yang juga membahas mengenai literasi kesehatan mental yaitu penelitian yang ¹⁷ dilakukan oleh Fatahya dan Abidin (2022) dengan topik literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental. ¹⁰ Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Jorm dan teori dari Smith dan Shochet Alat ukur ⁷⁸ literasi kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mental Health Literacy Scale (MHLS) oleh Jung. ¹⁴ Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan enam opsi jawaban. Subjek penelitian terdiri dari orang ² dewasa awal berusia 25-34 tahun yang aktif dalam menggunakan media sosial.

¹³ Penelitian lain yang juga membahas mengenai literasi kesehatan mental yaitu penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Nauli, dan Novayelinda (2022) mengkaji tingkat literasi kesehatan mental dan

hubungannya dengan perilaku mencari bantuan. Studi ini menggunakan teori literasi kesehatan mental sebagai landasan. yaitu teori Wei, McGrath, Hayden, dan Kutcher dan menggunakan teori perilaku mencari bantuan yaitu teori Novianty dan Hadjam . Mental Health Literacy Scale Questionnaire sebagai alat ukur yang digunakan pada variabel literasi kesehatan mental. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Masyarakat diwilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru yang tidak mengalami gangguan jiwa.

Penelitian lain yang memiliki persamaan variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Febriana dan Amalia (2024) dengan topik dampak konten bertema psikologi pada media sosial tiktok. Penelitian ini menggunakan teori *self diagnose* dari Ahmed dan Stephen. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner online, wawancara, dan dokumentasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah generasi Z usia 12-27 tahun yang aktif menggunakan tiktok.

Penelitian berikutnya adalah studi yang dilakukan oleh Annury, Yuliana, Suhadi, dan Karlina (2022) yang membahas pengaruh *self diagnosis* terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini juga menggunakan teori *self diagnose* dari White dan Horvitz. selain itu juga mencari informan yang sesuai dengan teori dari Ahmed dan Stephen . Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, dan subjek yang diambil adalah generasi Z berusia

13-20 tahun yang pernah melakukan *self diagnosis* berdasarkan informasi yang diperoleh dari internet.

Penelitian lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putri, Aristi, Alkaff, Desinta, dan Meilani (2024) yang membahas topik literasi kesehatan mental dan perilaku diagnosis diri pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan mental Jorm dan menggunakan teori *self diagnose* dari Pratama. Penelitian ini menggunakan alat ukur The European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q16) sebagai alat ukur literasi kesehatan mental dan kuisisioner perilaku *self diagnosis*. Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif tingkat sarjana di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Dewi, dan Aini (2024) yang membahas topik psikoedukasi literasi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan mental dari UNESCO yang merujuk pada konsep literasi kesehatan mental sebagai kemampuan membaca, menulis, dan memahami informasi terkait kesehatan. Penelitian ini memakai kuesioner yang dibuat berdasarkan berbagai aspek kesehatan mental, serta menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pemahaman peserta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain pre-test dan post-test. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 59 siswa kelas XI dari SMA Negeri 11 Yogyakarta.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Solihin, Hasbiyah, dan Sukarelawati (2024) yang berjudul yang membahas pengaruh digital pada

channel youtube satu persen indonesia life school terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Bakeryang merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, mengakses, dan menggunakan informasi mengenai kesehatan mental guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu penelitian ini juga menggunakan teori dari Kutcher yang mencakup pemahaman tentang gangguan mental, kemampuan mengenali tanda-tanda peringatan dini dari gangguan mental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survey untuk mengumpulkan data, dan menggunakan kuisioner.

Berdasarkan dari beberapa penelitian diatas telah didapatkan beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terkait keaslian topik, keaslian teori, keaslian alat ukur, dan keaslian subjek.

1. Keaslian Topik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan topik literasi kesehatan mental pada variabel bebas dan topik kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada variabel tergantung. Sedangkan, pada penelitian sebelumnya yaitu Komala et al. (2023) menggunakan topik literasi kesehatan mental pada variabel bebas dan menggunakan topik trend *self diagnosis* pada variabel tergantung. Penelitian yang juga dilakukan oleh Rudianto (2022) menggunakan topik pengetahuan generasi Z tentang literasi kesehatan mental pada variabel bebas dan menggunakan topik kesadaran mental pada variabel tergantung.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fatahya dan Abidin (2022) menggunakan topik variabel bebas dalam penelitian ini adalah literasi kesehatan mental, sedangkan variabel tergangungnya adalah status kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Nauli, dan Novayelinda (2022) Penelitian ini menggunakan tingkat literasi kesehatan mental sebagai variabel bebas, dan perilaku mencari bantuan sebagai variabel terganggu. Pada penelitian yang juga dilakukan oleh Febriana dan Amalia (2024) menggunakan topik konten bertema psikologi pada variabel bebas dan menggunakan topik fenomena *self diagnose* pada variabel terganggu.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Annury et al. (2022) menggunakan topik *self diagnose* pada variabel bebas dan menggunakan topik *mental health* pada variabel terganggu. Penelitian yang juga dilakukan oleh Putri et al. (2024) menggunakan topik literasi kesehatan mental pada variabel bebas dan menggunakan topik perilaku diagnosis diri pada variabel terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Dewi, dan Aini (2024) menggunakan topik psikoedukasi literasi kesehatan mental. Dan penelitian yang dilakukan oleh Solihin, Hasbiyah, dan Sukarelawati (2024) menggunakan topik digital *storytelling* pada variabel bebas dan literasi kesehatan mental pada variabel terganggu.

Dapat disimpulkan bahwa pada keaslian topik dari 9 jurnal diatas, Belum ada penelitian sebelumnya yang mengkaji topik kecenderungan perilaku *self diagnose* sebagai variabel terganggu dan literasi kesehatan

mental sebagai variabel bebas secara bersamaan, sehingga penelitian ini memiliki keunikan dalam hal topik.

¹ 2. Keaslian Teori

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Jorm (2000) dan teori kecenderungan perilaku *self diagnose* dari Ahmed dan Stephen (2017) sedangkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Komala et al. (2023) menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Jorm (2000) dan teori *self diagnose* dari Sadida (2021). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rudianto (2022) mengadopsi teori literasi kesehatan mental yang dikembangkan oleh Jorm (2000) dan menggunakan teori kesadaran mental dari Berry (2007). Penelitian yang dilakukan oleh Fatahya dan Abidin (2022) menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Jorm (1997) dan menggunakan teori status kesehatan mental dari Smith dan Shochet (2011).

Selanjutnya pada studi yang juga dilakukan oleh Amalia, Nauli, dan Novayelinda (2022) menggunakan teori tingkat literasi kesehatan mental dari Wei et al. (2015) dan menggunakan teori perilaku dalam mencari bantuan dari Novianty dan Hadjam (2017). Penelitian yang dilakukan oleh Febriana dan Amalia (2024) menggunakan teori *self diagnose* dari Ahmad dan Stephen (2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Annury et al. (2022) menggunakan teori *self diagnose* dari White dan Horvitz (2009) dan teori *mental health* dari Jorm (2000).

Penelitian sebelumnya yang juga dilakukan oleh Putri et al. (2024) menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Jorm (2000) dan

menggunakan teori *self diagnose* dari Pratama (2021). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Dewi, dan Aini (2024) menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Baker (2006). Dan penelitian yang dilakukan oleh Solihin, Hasbiyah, dan Sukarelawati (2024) menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Baker (2006) dan menggunakan teori dari Kutcher (2015).

Dapat disimpulkan bahwa pada keaslian teori dari 9 jurnal diatas pada teori kecenderungan perilaku *self diagnosis* ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriana dan Amalia (2024), yang juga menggunakan teori dari Ahmed dan Stephen (2017) dan pada teori literasi kesehatan mental dari Jorm (2000) teori ini juga digunakan pada penelitian Komala et al. (2023), penelitian Rudianto (2022), penelitian Annury et al. (2022), dan penelitian yang juga dilakukan oleh Putri et al. (2024). Sehingga pada penelitian ini belum memiliki keaslian teori pada variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* dan pada variabel literasi kesehatan mental.

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur literasi kesehatan mental dari Atallah (2025) dan alat ukur kecenderungan perilaku *self diagnosis* dari Tumada (2024), sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan oleh Komala et al. (2023) pada variabel literasi kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner literasi kesehatan mental yang telah dipakai dalam penelitian sebelumnya Pratama (2021)

dan pada variabel *self diagnose* menggunakan kuisisioner *self diagnose* yang telah digunakan dalam penelitian Pratama (2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Rudianto (2022) pada variabel literasi kesehatan mental dan kesadaran mental menggunakan kuisisioner berbentuk pertanyaan terbuka dan tertutup melalui goggle formular yang terdiri dari 13 pertanyaan.

Selanjutnya studi yang dilakukan oleh Fatahya dan Abidin (2022) menggunakan literasi kesehatan mental (MHLS) dari Jung (2016) sebagai alat ukur. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Nauli, dan Novayelinda (2022) menggunakan instrumen *Mental Health Literacy Scale Questionnaire*. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Febriana dan Amalia (2024) yang menggunakan kuisisioner daring untuk mengukur variabel self diagnosis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Annury et al. (2022) menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2024) menggunakan alat ukur literasi kesehatan mental yaitu *The European Health Literacy Survey Questionnaire* (HLS-EU-Q16) dan kuisisioner perilaku *self diagnosis* sebagai alat ukur *self diagnosis*.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Dewi, dan Aini (2024) menggunakan pre-test dan post-test. Penelitian yang dilakukan oleh Solihin, Hasbiyah, & Sukarelawati (2024) menggunakan Teknik survey dan kuisisioner sebagai alat ukur dari kedua variabel.

Dapat disimpulkan bahwa dari 9 jurnal yang dikaji, belum terdapat penelitian yang menggunakan alat ukur yang sama dengan penelitian ini, yakni alat ukur kecenderungan perilaku self diagnosis dari Tumada (2024) dan alat ukur literasi kesehatan mental dari Atallah (2025). Namun, karena alat ukur yang digunakan diambil dari penelitian sebelumnya, maka penelitian ini belum memiliki keaslian pada aspek alat ukur.

4. Keaslian Subjek

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek generasi Z pengguna media sosial dengan rentang tahun 1997-2012 dan berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Komala et al. (2023) menggunakan subjek mahasiswa tingkat 2 program studi keperawatan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) kampus sumedang yang berusia 18-21 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Rudianto (2022) menggunakan subjek generasi Z dengan usia 15-25 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Fatahya dan Abidin (2022) menggunakan subjek dewasa awal dengan usia 25-34 tahun.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Nauli, dan Novayelinda (2022) menggunakan subjek masyarakat di wilayah kerja puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. Penelitian yang juga dilakukan oleh Febriana dan Amalia (2024) menggunakan subjek Generasi Z dengan rentang usia 12-27 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Annury et al. (2022) menggunakan subjek generasi Z berusia 13-20

tahun dan pernah melakukan *self diagnose*.⁶⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Putri, et al. (2024) menggunakan subjek mahasiswa aktif tingkat sarjana di UIN S yarif Hidayatullah Jakarta.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Dewi, & Aini (2024) menggunakan 59 siswa kelas XI dari SMA Negeri 11 Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Solihin, Hasbiyah, dan Sukarelawati (2024) menggunakan subjek generasi Z dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Kesimpulannya, dari 9 jurnal yang telah ditelaah, belum ditemukan⁶ penelitian yang menggunakan subjek yang sama dengan penelitian ini, yaitu generasi Z lahir antara tahun 1997-2012 dan berjenis kelamin perempuan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keunikan pada aspek subjek yang digunakan.⁵ Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis* belum pernah dilakukan dan pada penelitian ini memiliki keaslian topik, dan keaslian subjek.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiono (2018) menjelaskan bahwa variabel adalah sesuatu yang didefinisikan dalam berbagai bentuk oleh peneliti untuk tujuan diteliti dan mendapatkan hasil. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji variabel-variabel menggunakan alat atau metode penelitian. Selain itu, peneliti akan melakukan analisis untuk menemukan hubungan antara dua variabel.

Identifikasi variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Variabel terikat (Y) : Kecenderungan perilaku *self diagnosis*.

Variabel bebas (X) : Literasi kesehatan mental.

B. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, disusun definisi operasional guna untuk mengklarifikasi variabel-variabel yang terkait dan memahami istilah-istilah dalam penelitian ini.

1. Literasi kesehatan mental

Pengetahuan tentang kesehatan mental mengacu pada pemahaman dan keyakinan Generasi Z, yang aktif di media sosial, tentang gangguan kesehatan mental. Ini termasuk kemampuan untuk mengenali gejala dari suatu gangguan, mengelolanya, mencegah masalah kesehatan mental, memahami faktor risiko, dan memiliki akses ke informasi yang berkaitan

dengan perlindungan kesehatan mental pengetahuan tentang kesehatan mental dapat dinilai, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Dari sudut pandang kemampuan pemahaman pengguna media sosial Generasi Z tentang gangguan mental, dari sudut pandang keyakinan bahwa gangguan tersebut ditangani oleh para profesional, dan dari sudut pandang sikap terhadap perilaku yang mendukung kesehatan mental. Pengetahuan kesehatan mental diukur melalui Survei Informasi Kesehatan Mental (*MHKQ*).

2. Kecenderungan perilaku *self diagnosis*

Tindakan kecenderungan perilaku mendiagnosis diri sendiri adalah upaya individu untuk mendiagnosis diri sendiri karena berbagai alasan seperti merasakan ketakutan atau kecemasan. Dalam proses ini, mereka melakukan tes dengan informasi yang mereka kumpulkan secara independen dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, dan internet, serta berdasarkan pengalaman pribadi mereka. Tindakan perilaku mendiagnosis diri sendiri mencakup dimensi alasan yang menggambarkan keadaan khusus yang menyebabkan seseorang melakukan diagnosa dan mencari solusi ketika merasakan suatu masalah; dimensi metode yang dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan yang diinginkan; dan dimensi efek yang menggambarkan perubahan atau hasil yang diperoleh dari suatu tindakan. Perilaku diukur dengan skala kecenderungan perilaku *self diagnosis*.

C. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan metode pengambilan sampel yang sengaja dengan teknik pengambilan sampel *non-probability* dengan pendekatan *purposive sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel yang sengaja karena populasi dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan (Pricen & Santosa, 2023). Populasi penelitian ini adalah pengguna media sosial Generasi Z. Kriteria pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Generasi Z dengan rentang kelahiran tahun 1997-2012.
2. Berjenis kelamin Laki-laki dan Perempuan.
3. Merupakan pengguna internet dan media sosial.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode kuantitatif yang didefinisikan sebagai proses pengumpulan data dalam bentuk angka telah digunakan. Azwar (2017) menjelaskan bahwa metode kuantitatif adalah pendekatan yang dapat diterapkan dalam penelitian yang berkaitan dengan angka. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan suatu pengukuran yang dibentuk dalam bentuk formulir Google atau *google form* dan distribusinya dilakukan secara daring. Data diperoleh melalui alat ukur yang digunakan peneliti kemudian akan dianalisis secara statistika. Pengumpulan data dari variabel *mental health literacy* diambil dengan

menggunakan *mental health knowledge questionnaire* (MHKQ). sedangkan untuk variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* diambil menggunakan skala kecendrungan perilaku *self diagnosis*.

1. Skala Kecenderungan perilaku *self diagnosis*

Penelitian ini menggunakan alat ukur kecenderungan perilaku *self-diagnosis* yang dirancang dan dikembangkan oleh Tumada (2024), dengan merujuk pada teori-teori Ahmed dan Stephen (2017) serta aspek-aspek terkait lainnya. Dalam alat ukur ini, peneliti telah melakukan perubahan untuk mendapatkan alat ukur yang lebih akurat dan efektif sesuai dengan kebutuhan penelitian. Alat ukur ini memiliki tiga faktor: sebab, metode, dan dampak. Item-item dalam alat ukur ini dirancang berdasarkan faktor-faktor *self-diagnosis*. Skala ini menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban. Sebelum dilakukan uji coba, peneliti akan melakukan pengujian validitas menggunakan *Aiken's V* terhadap skala tersebut.

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Kategori Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

²
Tabel 3. 2 Blue Print Kecenderungan perilaku *Self Diagnose*

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Cause	Mengalami sebuah permasalahan dalam diri.	1, 3, 4	2	4
		Berusaha mencari solusi dalam menghadapi masalah	5, 6, 8	7	4
2.	Methods	Mencoba berbagai macam cara untuk menyelesaikan masalah	9, 11, 12	10	4
		Melihat cara penanganan kasus terdahulu	13, 14, 15	16	4
3.	Effect	Menghasilkan suatu perubahan	17, 18, 19	20	4
		Mendapatkan cara menyelesaikan dalam menghadapi masalah	21, 22, 23, 24		4
TOTAL					² 24

2. Skala literasi kesehatan mental

¹⁰
Penelitian ini menggunakan kuesioner literasi kesehatan mental (*MHKQ*) sebagai alat ukur yang disesuaikan berdasarkan penelitian Atallah (2025) dengan merujuk pada teori-teori Jorm (2000) serta aspek-aspek terkait lainnya. Para peneliti telah melakukan penyesuaian untuk mendapatkan alat ukur yang lebih tepat dan efektif guna memenuhi kebutuhan studi, dan tetap mempertahankan kerangka teoretis dari skala asli. Item-item dalam skala ini akan disesuaikan dengan merujuk pada indikator yang ada sesuai dengan kebutuhan para peneliti. Skala ini menggunakan skala *guttman* dengan pilihan jawaban

Benar dan Salah. Sebelum dilakukan uji coba alat ukur, skala ini akan diuji validitasnya menggunakan *Aiken's V*.

²
Tabel 3. 3 *Blue Print* Literasi Kesehatan Mental

No.	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Knowledge	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9	8, 10	10
2.	Belief	12	11, 13, 14, 15, 16, 17	7
3.	Attitude	18, 19, 20, 23	21, 22, 24	7
Total				24

²
Tabel 3. 4 Kunci Jawaban Skala Literasi Kesehatan Mental

No Aitem	Skor	
	Ya	Tidak
1,2,3,4,5,6,7,8,9,12,18,19,20,23	1	0
10,11,13,14,15,16,17,21,22,24	0	1

⁷¹ E. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan akan diproses dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 karena penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sehingga data akan dianalisis secara statistik. Selanjutnya, sebagai metode analisis data, peneliti akan menggunakan teknik korelasi. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa teknik korelasi berkaitan dengan penelitian yang memiliki hubungan antara dua atau lebih variabel. Metode ini dipilih karena cocok dengan tujuan penelitian untuk menguji keterkaitan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis*.

Uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, dilakukan untuk menentukan jenis uji hipotesis yang paling tepat digunakan untuk uji hipotesis parametrik atau uji hipotesis non-parametrik. Pada penelitian ini, uji korelasi dilakukan menggunakan metode *Spearman rank* untuk mengidentifikasi hubungan atau menguji hipotesis antara dua variabel, terutama ketika data kedua variabel tersebut berbentuk interval atau rasio dan berasal dari dua sumber variabel yang berbeda (Sugiyono, 2018). Oleh karena itu, variabel literasi kesehatan mental dan variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* diidentifikasi.

I. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk menentukan apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal (Sihotang, 2023). Dalam studi ini, peneliti menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dan perhitungan dilakukan dengan dukungan SPSS untuk Windows 25. Jika nilai signifikansi (sig) kurang dari 0,05, data tidak terdistribusi normal, jika nilai sig lebih besar dari 0,05, data terdistribusi normal dijelaskan (Sihotang, 2023).

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen mengikuti pola linear (Sihotang, 2023). Proses pengujian linearitas dilakukan

dengan memeriksa nilai F yang dihitung menggunakan fitur pengujian linearitas di aplikasi SPSS. Jika nilai F yang dihitung lebih kecil dari nilai F tabel, atau nilai probabilitas lebih kecil dari tingkat signifikansi ($0.05 < \text{Sig}$), maka hubungan antara variabel dapat dianggap linear (Sahir, 2021).

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode pengujian hipotesis yaitu uji korelasi *rank spearman*. Menurut Sugiyono (2022), uji ini digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel dan membuktikan hipotesis yang berkaitan dengan hubungan kedua variabel tersebut. Uji *rank spearman* akan digunakan karena metode statistik nonparametrik yang tidak memerlukan asumsi distribusi normal pada data. Uji ini cocok digunakan ketika hubungan antar dua variabel tidak memenuhi uji asumsi normalitas atau data tidak terdistribusi normal. Selain itu, uji *rank Spearman* mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang biasanya datanya kuantitatif dengan distribusi yang tidak normal. Oleh karena itu, uji ini menjadi alternatif yang tepat karena tidak mengasumsikan adanya hubungan linear dan dapat digunakan untuk data yang tidak memenuhi asumsi parametrik (Sugiyono, 2022).

F. Kredibilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2021), validitas adalah sejauh mana instrument mampu menjalankan fungsi pengukurannya. tingkat akurasi dalam

melakukan fungsi pengukuran alat ini adalah mengukur hal-hal yang benar-benar perlu diukur. Dalam penelitian ini, validitas isi dilakukan menggunakan *Aiken's v* untuk menilai kesesuaian butir-butir tes (Azwar, 2021). Para ahli telah mengevaluasi dengan memberikan penilaian antara 1 (tidak sesuai sama sekali) hingga 5 (sangat sesuai). Rumus ¹¹ *Aiken's V* yang digunakan memproses data sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{[n(c-1)]}$$

$$s = r - l_0$$

l_0 = Angka penilaian validitas yang terendah

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi

r = Angka yang diberikan oleh penilai

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2021), reliabilitas adalah tingkat di mana alat ukur menghasilkan nilai yang konsisten ketika digunakan kembali dalam kondisi serupa, menggambarkan konsistensi dan stabilitas hasil pengukuran. Penelitian ini menggunakan penilaian uji reliabilitas yang terlihat dari hasil analisis menggunakan *Cronbach Alpha*, dan nilai-nilai ini bervariasi dari 0,00 hingga 1,00. Nilai reliabilitas ideal untuk setiap tes seharusnya memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,8 (Azwar, 2021).

3. Indeks daya diskriminasi ¹⁶

Indeks daya diskriminasi suatu item mengacu pada seberapa baik item tersebut dapat membedakan antara individu atau kelompok yang

memiliki karakteristik yang diukur dan yang tidak memilikinya (Azwar, 2021). Untuk pemilihan item, seringkali digunakan ambang minimum $\geq 0,30$ berdasarkan hubungan antara skor total dan item. Jika jumlah item dengan koefisien hubungan 0,30 atau lebih melebihi jumlah item yang diharapkan dalam pengukuran, maka item dengan daya pembeda tertinggi dapat dipilih (Azwar, 2021).

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif yang menitikberatkan pada data statistik. Metode tersebut dipilih secara teliti guna mengatasi permasalahan penelitian dengan melakukan pengukuran yang tepat terhadap variabel dalam objek studi, sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan tanpa tergantung pada waktu, lokasi, atau kondisi tertentu. Menurut Sugiyono (2020), metode kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada filosofi positivisme dan sering menggunakan teknik pengambilan sampel acak untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan menggunakan alat penelitian dan kemudian dianalisis dengan metode kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah dibuat. Selain itu, penelitian ini juga menerapkan metode kuantitatif untuk menguji hubungan antara variabel kesehatan mental dan variabel kecenderungan perilaku diri diagnosis. (Sugiyono, 2020).

2. Prosedure penelitian

20

a) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, peneliti akan menentukan masalah yang akan diteliti. Selanjutnya, peneliti akan menentukan topik sesuai dengan kriteria penelitian ini. Setelah itu, peneliti akan menentukan dan menyiapkan alat penelitian yang akan digunakan, serta akan mendapatkan izin yang diperlukan untuk melakukan penelitian. Peneliti akan melakukan wawancara dan observasi terkait perilaku pengenalan diri.

106

b) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penelitian ini dimulai dengan melakukan uji coba alat pada serangkaian individu dari generasi Z untuk menilai validitas dan reliabilitas dari ukuran yang digunakan. Skala dapat digunakan apabila terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat diterapkan berdasarkan analisis statistik yang dilakukan melalui uji coba. Pengujian alat ukur bertujuan untuk menilai sejauh mana alat tersebut valid dan reliabel. Setelah hasil analisis dari uji coba awal diperoleh, peneliti akan melanjutkan proses pengumpulan data dengan menggunakan *Google Form*. Hal ini akan memudahkan distribusi kepada objek penelitian. Pada tahap ini, para partisipan akan diminta untuk mengisi formulir persetujuan untuk berpartisipasi yang telah disiapkan dan kemudian akan diminta untuk menilai setiap pertanyaan dalam *Google Form*.

c) Tahap pengolahan

Tahap pengolahan data dalam penelitian ini adalah tahap di mana peneliti akan melakukan pengolahan data statistik dengan bantuan SPSS 25. Selanjutnya, peneliti akan menganalisis hasil dan menyiapkan diskusi berdasarkan hasil analisis data.

d) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dari penelitian ini, setelah menganalisis hasil dan membuat diskusi, peneliti akan menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi kanchah

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti pada generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang terdiri dari pengguna media sosial baik laki-laki maupun perempuan. Media sosial telah berkembang pesat sejak pertama kali diperkenalkan pada awal 2000-an. Berawal dari platform sederhana seperti *Friendster* dan *MySpace*, kini media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari banyak orang. *Facebook*, *Whatsapp*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, dan *YouTube* adalah beberapa contoh media sosial yang digunakan oleh jutaan, bahkan miliaran, pengguna di seluruh dunia (Qadir & Ramli, 2024). Media sosial merupakan rangkaian alat komunikasi dan kolaborasi yang memungkinkan banyak jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia untuk masyarakat umum (Pratidina & Mitha, 2023). Menurut Undang-Undang Data Pribadi (RUU PDP) terdapat aturan bahwa batasan usia memiliki akun media sosial adalah 17 tahun (Abdillah, Madjid, & Ruslijanto, 2023). Kini media sosial banyak digunakan terutama pada kalangan generasi Z

Arum, Zahrani, dan Duha (2023) menjelaskan bahwa Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, muncul terutama setelah

generasi milenial (Generasi Y), dan dijuluki sebagai generasi internet atau *iGeneration* yang dibesarkan dan tumbuh seiring dengan perkembangan teknologi, internet, dan media sosial. Media sosial yang paling sering digunakan oleh kalangan generasi Z yaitu *Instagram* dan *Tiktok*. 98,1% generasi Z menggunakan aplikasi *Instagram* dengan mengaksesnya kurang lebih 3 jam dalam sehari, kemudian 92,1% generasi Z menggunakan aplikasi *Tiktok* dengan mengakses selama 5 jam dalam sehari (Hamdani, Stevani, Siregar, Ilahi, Ramadhan, & Harahap, 2024). Penelitian dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 20 Juni 2025 hingga 4 Juli 2025 secara daring melalui *Google Form*, dan menyertakan *informed consent*, identitas, skala literasi kesehatan mental dan skala kecenderungan perilaku *self-diagnosis*, serta penggunaan media sosial sebagai alat untuk menyebarkan data penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Indonesia. Indonesia adalah negara yang terletak di antara dua benua, yaitu Asia dan Australia, serta dua samudera, yaitu Samudera Pasifik dan Samudera Hindia. Negara kepulauan yang terdiri dari lebih dari 17.000 pulau, sehingga menjadikannya sebagai negara dengan jumlah pulau terbanyak di dunia. Secara administratif, Indonesia terbagi menjadi 34 provinsi, memiliki total 98 kota yang dikenal sebagai yang masing-masing memiliki karakteristik geografis, budaya, dan ekonomi yang unik dengan populasi yang tersebar di berbagai daerah, mulai dari kota besar hingga desa terpencil (Dewantara, Cakranegara, Wahidin, Muditomo, Sudipa, 2022).

2. Persiapan penelitian

a) Persiapan administrasi

Tahap persiapan dimulai dengan memilih objek penelitian yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tanpa memandang apakah mereka masih menjadi mahasiswa atau tidak. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang dibagikan lewat media sosial seperti WhatsApp dan Instagram dan X. Sesuai dengan aturan etika penelitian, peneliti telah menambahkan pernyataan persetujuan informasi (*informed consent*) di halaman pertama google form, memberitahukan tentang persetujuan dan kesediaan peserta untuk menyelesaikan sebuah survey (Panjaitan, 2023). Penelitian tidak memerlukan surat izin penelitian karena penelitian dilakukan secara daring menggunakan media google form yang disebarluaskan melalui media sosial. Peneliti melakukan proses pengajuan izin penggunaan alat ukur dengan mengirimkan permohonan secara resmi melalui Email dan pesan WhatsApp, agar mendapatkan persetujuan sebelum menggunakan alat ukur tersebut.

b) Persiapan alat ukur

Penelitian ini menggunakan skala *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ) dan skala *Self Diagnosis* sebagai alat ukur, dimana kedua skala tersebut telah dimodifikasi.

¹³ 1. Skala kecenderungan perilaku *self diagnosis*

Skala kecenderungan perilaku diri dalam penelitian ini di modifikasi dari Tumada (2024), menggunakan kerangka teori-teori dari Ahmed dan Stephen (2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 24 item yang mencakup aitem *favourable* maupun *unfavourable*. Terdapat 5 opsi jawaban yaitu SS (sangat sesuai) 5 poin, S (sesuai) 4 poin, N (netral) 3 poin, TS (tidak sesuai) 2 poin, dan STS (sangat tidak sesuai) 1 poin. Dalam skala ini, peneliti telah melakukan modifikasi item-item dengan kebutuhan penelitian dan merujuk pada indikator yang telah ditentukan.

² 2. Skala Literasi Kesehatan Mental

Skala literasi kesehatan mental dalam penelitian ini adalah skala yang disesuaikan atau di modifikasi dari penelitian Attalah (2025) berdasarkan teori dan faktor yang diusulkan oleh Jorm (2000). Skala dalam penelitian ini terdiri dari 24 item, termasuk pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Terdapat 2 pilihan jawaban yaitu Benar mendapatkan 1 poin dan Salah mendapatkan 0 poin. Dalam skala ini, peneliti telah melakukan modifikasi pada item untuk mendapatkan alat penilaian yang lebih akurat dan efisien sesuai dengan kebutuhan penelitian.

c) Uji Validitas Isi Alat Ukur

Sebelum melaksanakan uji coba alat ukur (*tryout*) sebagai tahap awal sebelum pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis menggunakan metode *Aiken's V*. *Aiken's V* merupakan formula yang digunakan untuk menghitung koefisien validitas isi suatu instrument atau aitem. Proses *Aiken's V* ini melibatkan penilaian oleh ahli (*Expert Judgment*). Peneliti meminta 10 rater untuk memberikan penilaian kesesuaian aitem dengan konstruk yang diukur. R1 adalah dosen psikologi, R2 adalah psikolog, dan R3 adalah sarjana psikologi yang bekerja sebagai HRD, R4 adalah sarjana psikologi yang bekerja sebagai asisten psikolog, R5 adalah sarjana psikologi yang bekerja sebagai guru, R6 adalah sarjana psikologi yang bekerja sebagai terapis, R7-R10 adalah sarjana psikologi namun tidak memberikan keterangan mengenai pekerjaan. Skala kecenderungan *self diagnosis* memiliki rentang koefisien *Aiken's V* yaitu 0,8-0,9 dan tidak ada aitem yang gugur. Skala literasi kesehatan mental memiliki rentang koefisien *Aiken's V* yaitu 0,8-0,875 dan tidak ada aitem yang gugur. Berdasarkan hasil uji analisis validitas isi, dapat dikatakan seluruh aitem pada kedua variabel tersebut valid.

d) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Peneliti selanjutnya melaksanakan uji coba instrumen guna memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 5 - 15 Juni 2025. Pada pengambilan data tersebut diperoleh 102 responden yang sesuai

dengan kriteria penelitian. Uji coba dengan jumlah responden yang cukup besar seperti 102 orang bertujuan untuk menguji apakah instrumen penelitian benar-benar valid dan reliabel dalam mengukur variabel yang diteliti. Dengan jumlah responden yang memadai, hasil uji validitas dan reliabilitas menjadi lebih stabil dan dapat dipertanggungjawabkan secara statistic semakin banyak jumlah responden, maka akan semakin valid (Amalia, Dianingati, & Annisaa, 2022).

Proses pengambilan data dilakukan secara daring dengan menggunakan alat ukur yang dimasukkan dalam bentuk kuisisioner pada Google Form. Kuisisioner tersebut kemudian disebarakan melalui berbagai media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan X, agar dapat menjangkau responden secara luas dan memudahkan pengumpulan data. Penyebaran yang dilakukan dengan memasang story, menyebarkan satu-persatu melalui kontak whatsapp, menyebarkan melalui grup whatsapp dan Instagram, dan meminta bantuan kepada teman lain untuk menyebarkan kuisisioner melalui media sosial mereka. Data hasil pengambilan tryout selanjutnya akan dianalisis uji reliabilitasnya menggunakan software SPSS for Windows versi 25.

e) Hasil analisis uji coba

Diperoleh hasil setelah dilakukan analisis tryout sebagai berikut ini:

1. Skala kecenderungan perilaku *self diagnosis*

Terdapat tiga putaran untuk analisis skala kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Putaran pertama diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,894 dan ada 4 aitem yang gugur, yaitu 2 ($r = -0,006$), 10 ($r = 0,128$), 16 ($r = -0,001$), dan 21 ($r = 0,169$). Putaran kedua diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,923 dan ada 2 aitem yang gugur, yaitu 1 ($r = 0,276$) dan 20 ($r = 0,258$). Putaran terakhir tersisa 18 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,930 dan daya diskriminasi aitem bergerak $r = 0,373-0,842$.

Berikut ini adalah *blueprint* skala kecenderungan perilaku *self diagnosis* pasca uji coba yang telah disesuaikan nomor aitemnya:

Tabel 4. 1 Blueprint skala kecenderungan perilaku *self diagnosis* sesudah *try out*

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Cause	Mengalami sebuah permasalahan dalam diri.	1,2	-	2
		Berusaha mencari solusi dalam menghadapi masalah	3,4,6	5	4
2.	Methods	Mencoba berbagai macam cara untuk menyelesaikan masalah	7,8,9	-	3
		Melihat cara penanganan kasus terdahulu	10,11,12	-	3
3.	Effect	Menghasilkan suatu perubahan	13,14,15	-	3
		Mendapatkan cara menyelesaikan dalam menghadapi masalah	16,17,18	-	3
Total			17	1	18

2. Skala Literasi Kesehatan Mental

Terdapat dua putaran untuk analisis skala literasi kesehatan mental. Putaran pertama diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,812 dan ada 13 aitem yang gugur, yaitu 1 ($r=0,000$), 2 ($r=0,000$), 3 ($r=0,000$), 4 ($r=0,000$), 5 ($r=0,000$), 6 ($r=0,000$), 7 ($r=0,047$), 9 ($r=0,000$), 12 ($r=0,000$), 18 ($r=0,000$), 19 ($r=0,000$), 20 ($r=0,000$), dan 23 ($r=0,000$). Putaran terakhir tersisa 11 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,863 dan daya diskriminasi aitem bergerak $r=0,432-0,701$.

Berikut ini *blueprint* literasi kesehatan mental pasca uji coba yang telah disesuaikan nomor aitemnya:

Tabel 4. 2 *Blueprint* skala literasi kesehatan mental sesudah *try out*

No	Aspek	No Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	<i>Knowledge</i>	-	1,2	2
2.	<i>Belief</i>	-	3,4,5,6,7,8	6
3.	<i>Attitude</i>	-	9,10,11	3
	Total	0	11	11

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Proses pengumpulan data berlangsung dari tanggal 20 Juni hingga 5 Juli 2025. Data penelitian dikumpulkan melalui *platform Google Form* yang dilengkapi dengan *informed consent*, kuisioner literasi kesehatan mental, dan

kuisisioner kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Link *google form* disebarikan melalui media sosial peneliti terutama pada *whatsapp*, *instagram*, dan *x* dengan kriteria subjek yaitu; generasi Z dengan rentang kelahiran tahun 1997-2012, pengguna internet dan media sosial, dan pernah mencari informasi kesehatan secara mandiri melalui konten kesehatan mental di sosial media.

Proses pengambilan data disebarikan secara daring melalui *google form* dalam bentuk kuisisioner dan disebarikan melalui media sosial *Instagram*, *Whatsapp*, dan *X*. Penyebaran yang dilakukan dengan memasang story, menyebarkan satu-persatu melalui kontak *whatsapp*, menyebarkan melalui grup *whatsapp* dan *instagram*, dan meminta bantuan kepada teman lain untuk menyebarkan kuisisioner melalui media sosial. Penyebaran data dilakukan melalui grup yang berbeda dari grup pada saat dilakukan uji coba penelitian. Responden yang digunakan pada uji coba alat ukur tidak lagi digunakan pada proses penyebaran data penelitian. Kemudian pada *google form* tidak terdapat *settingan* khusus sehingga kemungkinan dapat terjadi kesalahan yaitu responden yang sama dapat mengisi kuisisioner lebih dari sekali dengan menggunakan email yang sama. Total responden yang mengisi survei penelitian ini berjumlah 200 responden.

Penelitian ini menggunakan 187 responden dari total keseluruhan 200 responden yang mengisi kuisisioner. Peneliti melakukan penyaringan dengan mengeluarkan 13 responden karena termasuk *outlier*, yakni responden memberikan jawaban yang sama untuk semua aitem, Memiliki nilai yang juga terlalu tinggi dan terlalu rendah sehingga dapat memengaruhi validitas hasil

analisis. Subjek dengan nomor 35, 38, 44, dan 154 memberikan jawaban 'benar' untuk semua item pada skala literasi kesehatan mental, sehingga menghasilkan nilai yang dapat menurunkan validitas data. Selanjutnya, subjek 40, 68, 132, 145, dan 155 memberikan jawaban 'netral' pada seluruh item skala kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Sementara itu, subjek 167, 169, 181, dan 187 menjawab 'sangat sesuai' untuk semua item pada skala kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Pola jawaban seperti ini berpotensi menimbulkan bias, sehingga data yang diperoleh tidak sepenuhnya mencerminkan pendapat, sikap, atau kondisi sebenarnya dari responden

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 200 responden telah mengisi formulir penelitian. Berikut ini adalah gambaran sebaran responden:

a) Deskripsi berdasarkan jenis kelamin

Informasi mengenai jenis kelamin responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3 Deskripsi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	85	45,5
Perempuan	102	51,5
Total	187	100%

Berdasarkan data di atas, sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebanyak 85 responden berjenis kelamin laki-laki

dengan persentase 45,5% dan sebanyak 102 responden berjenis kelamin Perempuan dengan persentase 54,5%.

b) Deskripsi berdasarkan usia

Informasi mengenai usia responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4. 4 Deskripsi berdasarkan usia

Usia	N	Persentase (%)
13-17 Tahun	83	44,39%
18-21 Tahun	86	45,99%
22-28 Tahun	18	9,63%
Total	187	100%

Berdasarkan data di atas, sebaran subjek berdasarkan usia remaja awal (13-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun), dan dewasa awal (22-28 tahun) pembagian usia ini bertujuan untuk memisahkan responden berdasarkan tahap perkembangan dan perbedaan karakteristik perilaku (Ardiansyah & Muridan, 2023). Diketahui bahwa sebanyak 83 responden berusia 13-17 tahun dengan persentase 44,39%, sebanyak 86 responden berusia 18-21 tahun dengan persentase 45,99% dan sebanyak 18 responden berusia 22-28 tahun dengan persentase 9,63%.

c) Deskripsi berdasarkan domisili

Informasi mengenai domisili responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4. 5 Tabel Distribusi Domisili

Domisili		N		Persentase	
Provinsi	Pulau	Provinsi	Pulau	Provinsi	Pulau

Jawa Barat	Sumatera	99	2	56%	1,2%
DKI Jakarta	Kalimantan	39	2	22%	1,2%
Banten	Sulawesi	27	1	10%	0,6%
Jawa Tengah		7		4%	
Jawa Timur		9		5%	
Total		187		100%	

Deskripsi data dalam penelitian bertujuan untuk memaparkan data yang terkumpul, sehingga dapat mempermudah peneliti dalam memahami dan menginterpretasikan hasil penelitian. Subjek penelitian berdasarkan domisili terdiri dari beberapa wilayah, antara lain: Jawa barat sebanyak 99 responden dengan persentase 56%, DKI Jakarta sebanyak 39 responden dengan persentase 22%, Banten sebanyak 27 responden dengan persentase 10%, Jawa Tengah sebanyak 7 responden dengan persentase 4%, Jawa Timur sebanyak 9 responden dengan persentase 5%, Sumatera sebanyak 2 responden dengan persentase 1,2%, Kalimantan sebanyak 2 responden dengan persentase 1,2%, dan Sulawesi sebanyak 1 responden dengan persentase 0,6%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4. 6 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Literasi kesehatan mental	0	11	5,5	1,83	6	11	9,55	1,31
Kecenderungan perilaku self diagnosis	18	90	54	12	45	73	57,74	5,27

Keterangan:

Skor Hipotetik: Diperoleh dari skala

Skor Empirik: Diperoleh dari hasil penelitian

Berdasarkan data diatas, diperoleh skor hipotetik dan empirik dari masing-masing variabel yaitu literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Skor diatas dimaksudnya agar peneliti dapat mengidentifikasi dan mengelompokkan skor responden pada variabel penelitian. Azwar (2022) menjelaskan bahwa klasifikasi bertujuan membagi setiap kumpulan data sesuai dengan tingkatan yang diukur. Klasifikasi ditentukan dengan rumus standar berikut:

Tabel 4. 7 Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategori	Rentang Nilai (X)
1	Sangat Rendah	$X \leq M - 1,8 SD$
2	Rendah	$M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$
3	Sedang	$M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$
4	Tinggi	$M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$
5	Sangat Tinggi	$M + 1,8 SD < X$

Keterangan:

X : total skor

M : mean

SD : standar deviasi

Berdasarkan rumus norma tersebut, langkah selanjutnya adalah mengelompokkan responden ke dalam lima kategori sesuai dengan norma yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Persentil untuk kategori tiap variabel

Kategorisasi	Literasi kesehatan mental	Kecenderungan perilaku <i>self diagnosis</i>
Sangat Rendah	$X < 7,19$	$X < 48,25$
Rendah	$7,19 \leq X < 8,76$	$48,25 \leq X < 54,57$
Sedang	$8,76 \leq X < 10,33$	$54,57 \leq X < 60,90$
Tinggi	$10,33 \leq X < 11,90$	$60,90 \leq X < 67,22$
Sangat Tinggi	$X > 11,90$	$X > 67,22$

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

³ **Tabel 4. 9** Kategorisasi data penelitian tiap variabel

Kategorisasi	Literasi Kesehatan Mental		Self Diagnosis	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	6	3,2%	14	8,9%
Rendah	12	6,4%	34	18,2%
Sedang	15	8%	49	26,2%
Tinggi	44	23,5%	39	20,9%
Sangat Tinggi	110	58,8%	21	11,2%
Total	187	100%	187	100%

Dari tabel kategorisasi variabel literasi kesehatan mental ⁹⁰ di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 110 orang atau sekitar 58,8%, termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa banyak dari mereka memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik dalam menanggapi masalah psikologis. Selain itu, ada 6 responden (sekitar 3,2%) dalam kategori sangat rendah, 12 responden (sekitar 6,4%) dalam kategori rendah, 15 responden (sekitar 8%) dalam kategori sedang, dan 44 responden (sekitar 23,5%) dalam kategori tinggi.

Berdasarkan kategorisasi variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis*, dapat disimpulkan ⁶ bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak ⁴¹ 49 orang atau sekitar 26,2%, termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan melakukan *self diagnosis* dalam tingkat yang tidak terlalu tinggi maupun rendah. Selain itu, terdapat 14 responden (sekitar 8,9%) dalam kategori sangat rendah, 21 responden (sekitar 11,2%) dalam kategori sangat tinggi, 34 responden (sekitar 18,2%) dalam kategori rendah, serta 39 responden (sekitar 20,9%) dalam kategori tinggi.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini dilakukan sebagai persyaratan awal yang harus dipenuhi sebelum melaksanakan uji hipotesis. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas dan uji linearitas, yang keduanya dijalankan menggunakan perangkat lunak SPSS 25.0 for Windows.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Uji ini dilakukan menggunakan SPSS for Windows 25.0 dengan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, sementara jika nilai sig lebih kecil dari 0,05, data tersebut dikategorikan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2022).

Tabel 4. 10 Hasil uji normalitas Kolmogorov-Samirnov

Variabel	Signifikan	Interpretasi
Literasi kesehatan mental	0.000	Tidak normal
Kecenderungan perilaku <i>self diagnosis</i>	0.003	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *one sample Kolmogorov-Smirnov*, nilai signifikansi untuk variabel literasi kesehatan mental sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga data tidak berdistribusi secara normal. Selanjutnya, nilai signifikansi untuk variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* adalah 0,003, yang juga kurang dari 0,05, sehingga data tersebut juga tidak mengikuti distribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan SPSS for Windows 25.0. Jika hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada bagian deviation from linearity lebih besar dari 0,05, maka variabel yang diteliti dianggap memiliki hubungan linier. (Sugiyono,2022).

Tabel 4. II Hasil uji linearitas

Variabel	F	Sig	Inferensi
Selfdiagnosis*literasi kesehatan mental	0,551	0,699	Linear

Hasil uji linearitas tersebut mengindikasikan adanya hubungan linear antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi deviasi linearitas sebesar 0,699, yang lebih besar dari 0,05.

4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji reliabilitas, tahap selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk mengukur hubungan antara variabel literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis* dengan menggunakan metode korelasi *Spearman rank*. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai $p < 0,05$. (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 12 Hasil uji hipotesis

Variabel	r	P	Interpretasi
Literasi kesehatan mental Kecenderungan perilaku <i>self</i> <i>diagnosis</i>	-0.062	0.397	Tidak ada hubungan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,062 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,397. Nilai korelasi tersebut menunjukkan nilai yang sangat lemah antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Selain itu, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada responden dalam penelitian ini.

5. Uji Analisis Tambahan

a) Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti melakukan analisis untuk membandingkan perbedaan antara subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan menggunakan uji Mann-Whitney, dan hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Hasil uji analisis tambahan literasi kesehatan mental berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Literasi Kesehatan Mental		Interpretasi
	Mean	p	
Laki-laki	97,03	0,459	Tidak Terdapat perbedaan signifikan
Perempuan	91,36		

Tabel 4. 14 Hasil uji analisis tambahan kecenderungan perilaku self diagnosis berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kecenderungan Perilaku self diagnosis		Interpretasi
	Mean	p	
Laki-laki	91,41	0,541	Tidak Terdapat perbedaan signifikan
Perempuan	96,45		

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, nilai rata-rata variabel literasi kesehatan mental pada laki-laki adalah 97,03 sedangkan pada perempuan sebesar 91,36 dengan nilai *asym.sig (2-tailed)* sebesar 0,459 ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam literasi kesehatan mental antara laki-laki dan perempuan. Untuk variabel kecenderungan perilaku self diagnosis, nilai rata-rata pada laki-laki adalah 91,41 dan perempuan 96,25, dengan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,541 ($p>0,05$), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara keduanya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku self diagnosis yang relatif sama.

b) Uji Beda Berdasarkan Kelompok Usia

Tabel 4. 15 Hasil uji analisis tambahan berdasarkan kelompok usia

Usia (Tahun)	Literasi kesehatan mental		Kecenderungan perilaku self diagnosis	
	Mean	Sig. 2 Tailed	Mean	Sig. 2 Tailed
13-17	100,38	0,571	91,90	0,006
18-21	89,79		107,03	
22-28	96,99		80,35	

Berdasarkan data diatas, variabel literasi kesehatan mental menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,571 ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan signifikan dalam literasi kesehatan mental berdasarkan usia.

Sementara itu, variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* memiliki nilai signifikansi 0,006 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam kecenderungan perilaku *self diagnosis* berdasarkan usia.

c) Uji Beda Berdasarkan Domisili

Tabel 4. 16 Hasil Uji Analisis Tambahan Berdasarkan Domisili

Domisili	Literasi kesehatan mental		Kecenderungan perilaku <i>self diagnosis</i>	
	Mean	Sig. 2 Tailed	Mean	Sig. 2 Tailed
Jawa Barat	101.02	0,116	92,40	0,289
DKI Jakarta	76.83		104,67	
Banten	88.31		79,83	
Jawa Tengah	78.79		82,14	
Jawa Timur	131.83		89,06	
Sumatera	66.50		98,75	
Kalimantan	81.25		157,25	
Sulawesi	55.50		120,00	

Berdasarkan data tersebut, nilai signifikansi untuk variabel literasi kesehatan mental adalah 0,116 ($p > 0,05$) dan untuk variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* adalah 0,289 ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis* berdasarkan domisili.

¹D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis pada penelitian ini ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial. Meskipun beberapa penelitian mengatakan bahwa literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis* memiliki hubungan yang kompleks, namun pada penelitian ini justru memperoleh hasil bahwa kedua variabel tersebut tidak signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang Iswanto dan Ayubi (2023) menjelaskan pengetahuan bukan satu-satunya faktor penyebab justru faktor psikologis lain seperti kecemasan, kebutuhan akan kepastian, dan perilaku mencari solusi atau bantuan cepat membuat individu cenderung melakukan *self diagnosis* meskipun sudah paham cara yang benar.

⁵Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap perilaku pencarian bantuan profesional; semakin tinggi literasi kesehatan mental seseorang, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk mencari bantuan dari profesional. Selain itu, pemahaman yang baik mengenai gejala, faktor risiko, dan layanan kesehatan mental meningkatkan kesadaran akan pentingnya penanganan dini dan upaya mencari bantuan. Pernyataan ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haslam dan Tse (2025) Literasi kesehatan mental hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi perilaku kecenderungan *self diagnosis* dipengaruhi oleh faktor emosional, stigma, dan akses layanan selain itu adanya faktor eksternal seperti dukungan sosial teman sebaya. Individu bisa saja berpengetahuan tinggi tetapi tetap

memilih melakukan *self diagnosis* karena faktor praktis, budaya digital, atau tekanan sosial.

Literasi kesehatan mental memiliki potensi untuk mempengaruhi kecenderungan perilaku *self-diagnosis*, tetapi efektivitasnya sangat bergantung pada pengalaman individu dengan gejala atau masalah kesehatan mental. Tanpa adanya pengalaman terkait kesehatan mental tersebut, literasi kesehatan mental mungkin tidak cukup untuk mendorong kecenderungan perilaku *self-diagnosis*. Pengalaman gejala atau masalah kesehatan mental akan memicu seseorang untuk menggunakan pengetahuan tentang kesehatan mental yang dia miliki (Siregar, Wahyuni, & Marjo, 2024). Ketika seseorang merasakan gejala kesehatan mental, pengalaman terkait kesehatan mental akan memicu ingatan dan pengetahuan yang sudah dimilikinya tentang kesehatan mental. Dengan begitu, orang tersebut bisa mengaitkan pengalamannya dengan jenis gangguan yang pernah dipelajari. Misalnya, seseorang yang pertama kali mengalami serangan panik atau kecemasan akan mencoba memahami apa yang terjadi berdasarkan apa yang dia tahu tentang gangguan kecemasan (Septiana, Istiqamah, & Rahayu, 2024).

Pengalaman terkait kesehatan mental memicu proses *meaning-making* yaitu cara seseorang memahami, menghubungkan, dan memberi arti pada apa yang terjadi di sekitarnya. Ketika seseorang mengalami gejala, dia akan berusaha memahami dan menafsirkan apa yang dirasakannya. Pengetahuan tentang kesehatan mental membantu seseorang mengatur dan mengerti pengalaman tersebut. Namun, jika tidak ada pengalaman yang dialami, pengetahuan tersebut

tidak akan digunakan (Nurhidayah, Amalia, Marlina, & Aklima, 2023). Kemudian pengalaman emosional yang kuat, seperti saat mengalami gejala kesehatan mental, membuat seseorang lebih mudah mengingat dan mengambil informasi penting dari ingatan mereka. Ketika individu mengalami distress, mereka lebih mudah mengingat dan mengakses informasi tentang kesehatan mental yang pernah mereka pelajari (Arifin, Jannah, Laila, Wardiati, & Gusweni, 2024).

Penelitian ini mendukung pengembangan teori *contingency* dalam *self-diagnosis*. Teori *contingency* adalah suatu teori yang menyatakan bahwa efektivitas suatu tindakan, keputusan, atau faktor (Pahlevi, Sitingjak, Tawil, Kasingku, Rukmana, Ulpawati, Nazaruddin, Ramadhan, Addiansyah, & Zebua, 2023). Literasi kesehatan mental tidak berdiri sendiri, melainkan tergantung pada situasi atau kondisi tertentu. Dalam konteks ini, pengalaman gejala merupakan kondisi kontingen, artinya adalah pengalaman tersebut menjadi faktor yang menentukan atau mempengaruhi apakah suatu hal bisa terjadi, dalam hal ini apakah literasi kesehatan mental dapat mempengaruhi kecenderungan perilaku *self-diagnosis*.

Penelitian yang juga dilakukan oleh Wafah dan Ningsih (2025) memberikan gambaran penting mengenai fenomena perilaku *self diagnosis* di kalangan Generasi Z pengguna media sosial. Meskipun generasi Z memiliki literasi kesehatan mental, temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang kuat dari literasi kesehatan mental terhadap kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial. Ini menandakan

bahwa faktor literasi formal kalah dominan dibandingkan pengaruh budaya digital dan tren di media sosial. Perilaku ini lebih dipengaruhi oleh tren dan konten viral yang mudah diakses dan direspon secara emosional oleh generasi Z termasuk pengalaman pengguna lain atau influencer, dibandingkan dengan pengetahuan formal mengenai kesehatan mental.

Kondisi ini membawa konsekuensi psikologis seperti kebingungan kognitif, kecemasan berlebih, dan maladaptasi perilaku yang muncul akibat kecenderungan perilaku *self diagnosis* berdasarkan informasi yang dikonsumsi di media sosial tanpa validasi profesional atau lebih tepatnya penelitian tersebut menggambarkan bahwa media sosial pada generasi Z bukan sekadar sumber informasi, tetapi menjadi faktor dominan yang membentuk kecenderungan perilaku self diagnosis secara langsung, sementara literasi kesehatan mental formal justru tidak berperan signifikan karena tertutupi oleh pengaruh tren dan konten viral digital.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis melalui uji asumsi, penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal namun terdapat hubungan linier antara kedua variabel. Hal ini mengindikasikan bahwa sebaran data tidak mengikuti pola distribusi normal yang kemungkinan disebabkan adanya nilai ekstrem (*outlier*) yang dimana responden memiliki skor sama, memiliki nilai yang juga terlalu tinggi dan terlalu rendah. Selanjutnya, hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Bukti dari hasil analisis menggunakan uji nonparametrik. Uji nonparametrik merupakan uji statistik

yang digunakan untuk menganalisis data tanpa harus memenuhi asumsi-asumsi ketat seperti distribusi normal yang biasanya dibutuhkan pada uji parametrik (Gibbons & Chakraborti, 2020). Selain itu, uji korelasi menggunakan uji non parametrik dikarenakan data skala yang tidak terdistribusi normal, dimana ketika uji hipotesis penelitian menggunakan *non parametrik test* hasil penelitiannya tidak di desain untuk di extrapolasikan pada populasi yang lebih luas seperti statistik parametrik (Santoso, 2015).

Menurut Febriana dan Amalia (2024) kecenderungan perilaku *self diagnosis* banyak terjadi pada generasi Z pengguna media sosial berusia 12-27 tahun. ¹⁰¹ Hal ini sesuai dengan karakteristik responden dalam penelitian ini, yakni 187 generasi Z pengguna media sosial ¹¹³ yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, terdiri dari 85 laki-laki dan 102 perempuan. Terlihat banyak perempuan daripada laki-laki dalam sampel penelitian umumnya dikarenakan perempuan lebih aktif dan intens dalam penggunaan media sosial serta memiliki kecenderungan psikologis dan sosial yang mendukung penggunaan media sosial lebih besar dimana perempuan mungkin memiliki lebih banyak motivasi atau kebutuhan untuk menggunakan media sosial sebagai ruang sosial dan dukungan emosional, selain itu perempuan cenderung lebih terbuka dan ekspresif dalam berkomunikasi secara daring, sehingga mereka lebih mungkin ikut serta dalam survei online berbasis media sosial (Amalia, 2025).

Berdasarkan kategorisasi yang telah dijelaskan, mayoritas responden termasuk dalam kategori literasi kesehatan mental sangat tinggi. Generasi Z dapat memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi karena generasi Z merupakan

generasi yang sangat dekat dengan teknologi sehingga adanya akses yang luas terhadap informasi melalui internet dan media sosial. Platform-platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menyediakan konten edukatif mengenai kesehatan mental yang mudah dipahami dan menarik (Rudianto, 2022). Selain itu, adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan generasi Z. Membuat pada kalangan ini lebih terbuka untuk membahas isu-isu kesehatan mental dan menganggapnya sebagai bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan dan tidak segan mencari informasi atau bantuan profesional. Kemungkinan sebagian generasi Z juga aktif dalam komunitas online yang membahas kesehatan mental, sehingga meningkatkan pemahaman dan literasi di kalangan generasi Z (Syifa, 2024).

Berdasarkan variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis*, mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang. Rendahnya kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z mengartikan bahwa mereka jarang atau hampir tidak pernah melakukan *self diagnosis*, hal ini bisa dipengaruhi oleh rendahnya paparan informasi digital terkait kesehatan mental atau generasi Z lebih memilih untuk berkonsultasi langsung dengan tenaga profesional (Chaniago, 2025). Generasi Z yang memiliki tingkat kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada tarap sedang artinya mereka cenderung terpapar informasi kesehatan mental dari media sosial tetapi belum sepenuhnya bergantung atau percaya pada informasi tersebut (Amrah, Murdiana, & Ismail, 2024). Sementara itu tingginya kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi z mengartikan bahwa generasi Z sering melakukan *self diagnosis* berdasarkan informasi yang

diperoleh secara daring untuk menilai kondisi mentalnya, hal ini dapat dipengaruhi oleh kepercayaan yang tinggi pada media sosial, rasa ingin tahu yang tinggi, dan kemudahan dalam mencari jawaban secara cepat terkait kesehatan mental (Farhan, Nuryani, & Lindasari, 2024).

Kemudian, dalam uji analisis tambahan berdasarkan domisili, mengindikasikan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan perilaku *self diagnosis* berdasarkan domisili. Pada analisis uji tambahan berdasarkan usia variabel literasi kesehatan mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam literasi kesehatan mental berdasarkan usia. Variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* mengindikasikan adanya perbedaan yang berarti pada kecenderungan perilaku *self diagnosis* berdasarkan usia. Pada kecenderungan perilaku *self diagnosis* di usia 18-21 tahun.

Pernyataan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdiana dan Rubino (2023) subjek berusia 18-21 tahun lebih memiliki kecenderungan perilaku *self-diagnosis* karena adanya perubahan psikologis mereka, didorong oleh akses informasi digital seperti *Google* dan *TikTok*. Pada usia 18-21 tahun individu umumnya memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, mulai mengenali dan menyadari perubahan pada dirinya, termasuk perubahan emosi, suasana hati, dan perilaku. Proses pencarian identitas dan pemahaman diri menjadi pusat perhatian, sehingga mereka terdorong mencari penjelasan terhadap apa yang mereka rasakan, sering kali melakukan *diagnosis* mandiri.

Efektivitas literasi masih perlu dikaji dari sisi kualitas praktis penerapannya dalam kehidupan. Faktor pengalaman pribadi, kondisi emosi, sosial, dan budaya mencari informasi singkat serta adanya stigma terhadap konsultasi profesional masih sangat mempengaruhi kecenderungan perilaku *self-diagnosis*. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa ²¹ dalam penelitian ini, literasi kesehatan mental tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan seseorang untuk melakukan *self diagnosis* (Putri, Aristi, Alkaff, Desita, & Meilani, 2024). Berdasarkan pembahasan ²¹ yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa literasi kesehatan mental tidak berhubungan dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z yang menggunakan media sosial.

Hambatan dalam penelitian ini meliputi, peneliti tidak melakukan *skrinig* (pemeriksaan) secara ketat terkait subjek atau responden yang mengisi kuisisioner pada penelitian ini, sehingga dapat dikatakan subjek yang mengisi belum sesuai kriteria kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Kemudian pilihan jawaban pada kuisisioner yaitu pada skala ² literasi kesehatan mental yang hanya memiliki pilihan jawaban yang terbatas hanya pada dua opsi, yaitu benar dan salah seharusnya peneliti memberikan pilihan jawaban yang bervariasi sehingga meningkatkan nilai yang diperlukan agar penelitian tersebut berkorelasi. Selain itu, penyebaran data yang dilakukan oleh peneliti di Indonesia belum menjangkau seluruh wilayah Indonesia secara merata, sehingga hasil penelitian mungkin belum mencerminkan kondisi secara nasional.

16 BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada generasi Z tidak berhubungan secara signifikan atau kuat dengan kecenderungan mereka melakukan *self diagnosis*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *self-diagnosis* pada generasi Z mungkin lebih kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor selain hanya tingkat pengetahuan dan pemahaman mereka tentang kesehatan mental, seperti ketersediaan informasi yang melimpah di media sosial (termasuk yang tidak valid), pengaruh *influencer*, stigma sosial, biaya akses layanan profesional,

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Generasi Z diharapkan tidak sekedar meningkatkan wawasan mengenai kesehatan mental, tetapi juga keterampilan mengevaluasi informasi dan sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional serta hindari diagnosis mandiri, meskipun informasi di media sosial dapat meningkatkan kesadaran, hindari menyimpulkan diagnosis sendiri. Gejala yang sama bisa muncul pada berbagai kondisi berbeda.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mempunyai sejumlah keterbatasan, ³⁹ oleh karena itu disarankan agar peneliti selanjutnya melakukan *skrining* (pemeriksaan) terlebih dahulu secara ketat terkait subjek atau responden yang mengisi kuisioner sesuai kriteria dan data yang didapatkan juga valid. Peneliti selanjutnya juga diharapkan agar dapat memilih skala dengan pilihan jawaban yang bervariasi agar dapat penelitian yang dilakukan berkorelasi. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel seperti dukungan teman sebaya, stigma individu sebagai variabel bebas dan pengalaman terkait kesehatan mental sebagai variabel mediasi karena diprediksi dapat berhubungan dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

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

ORIGINALITY REPORT

24%	21%	11%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	dspace.uui.ac.id Internet Source	2%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	2%
3	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
4	academicjournal.yarsi.ac.id Internet Source	1%
5	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	publisherqu.com Internet Source	<1%
8	Sadam Sholihin, Desi Hasbiyah, Sukarelawati. "Pengaruh Digital Storytelling pada Channel Youtube Satu Persen Indonesian Life School Terhadap Literasi Kesehatan Mental Generasi Z", Karimah Tauhid, 2024 Publication	<1%
9	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1%

10	Amalia S.J Kahar, Husnul Hasanah N. Saleh. "GAMBARAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MALUKU UTARA: BERDASARKAN JENIS KELAMIN, USIA, TINGKAT PENDIDIKAN, KABUPATEN/KOTA", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2024 Publication	<1 %
11	www.scribd.com Internet Source	<1 %
12	docplayer.info Internet Source	<1 %
13	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
14	id.123dok.com Internet Source	<1 %
15	ojs.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
17	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
18	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Mataram Student Paper	<1 %
20	core.ac.uk Internet Source	<1 %
21	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	<1 %

22	Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Student Paper	<1 %
23	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper	<1 %
24	Submitted to Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Student Paper	<1 %
25	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
26	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
27	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
28	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
29	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
30	Submitted to Surabaya University Student Paper	<1 %
31	ojs.uma.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
33	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
34	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %

35 Davina Suci Laudya, Parlaungan Gabriel Siahaan, Novridah Reanti Purba, Ricarda Fani Aryanti Giawa et al. "Dampak Polarisasi Media Sosial Terhadap Hak Kelompok Minoritas Dalam Menyampaikan Pendapat", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025
Publication <1 %

36 www.bumiayu.id
Internet Source <1 %

37 Satria Rifqi Farhan, Reni Nuryani, Sri Wulan Lindasari. "Self diagnose dan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan: Studi korelasional", Holistik Jurnal Kesehatan, 2024
Publication <1 %

38 digilib.uin-suka.ac.id
Internet Source <1 %

39 repository.uinjkt.ac.id
Internet Source <1 %

40 Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Student Paper <1 %

41 eprints.ums.ac.id
Internet Source <1 %

42 ml.scribd.com
Internet Source <1 %

43 www.mdpi.com
Internet Source <1 %

44 anzdoc.com
Internet Source <1 %

45	docobook.com Internet Source	<1 %
46	ejournal.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
47	journal.aspirasi.or.id Internet Source	<1 %
48	jptam.org Internet Source	<1 %
49	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
50	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.usm.ac.id Internet Source	<1 %
52	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
53	Desilia Anadita. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring", <i>Borobudur Psychology Review</i> , 2021 Publication	<1 %
54	Dinda Rachma Syarifah, Christin Angelina, Nova Muhani, Octa Reni. "Determinan Faktor Individu dan Sosial yang Berhubungan dengan Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Malahayati", <i>Jurnal Kesehatan</i> , 2023 Publication	<1 %
55	Muhamad Fauzi Swarna, Ahmad Royani, Silva Intan Lestari, Caca Anisa Rahmawati, Aulia Susiani Kesuma Dewi N. "Peranan Gen Z	<1 %

dalam Mempertahankan Budaya Lokal
Indonesia di Era Global", Karimah Tauhid,
2024

Publication

56	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
57	data.goodstats.id Internet Source	<1 %
58	dirayma.wordpress.com Internet Source	<1 %
59	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
60	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
61	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	<1 %
62	adoc.pub Internet Source	<1 %
63	ejournal.pelitaindonesia.ac.id Internet Source	<1 %
64	Azizah Paramayu, Agus Rusmana, Nuning Kurniasih. "PENGUNAAN MEDIA SOSIAL 'MENJADI MANUSIA' DALAM MENYEBARKAN INFORMASI KESEHATAN MENTAL", Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2023 Publication	<1 %
65	Roy Wahyuningsih. "PENGARUH DISIPLIN BELAJAR, LINGKUNGAN BELAJAR DAN VARIASI MENGAJAR GURU TERHADAP PRESTASI BELAJAR", Jurnal Pendidikan Ekonomi (JURKAMI), 2024	<1 %

66 Submitted to Udayana University <1 %
Student Paper

67 Submitted to Universitas Diponegoro <1 %
Student Paper

68 Aisha Fauzi, Dewi Retno Suminar. "Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Non-Kesehatan", Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2023 <1 %
Publication

69 Submitted to IAIN Kudus <1 %
Student Paper

70 Maria Eka Patri Yulianti, Pusparatri Cahya Kemala, Lentini Win, Dessy Triana, Mutia Arini. "Hasil Pengukuran Kadar Asam Urat Menggunakan Point of Care Testing (POCT) dan Gold Standard (Chemistry Analyzer)", Journal of Telenursing (JOTING), 2021 <1 %
Publication

71 Submitted to Universitas Terbuka <1 %
Student Paper

72 Submitted to Universitas Wijaya Kusuma Surabaya <1 %
Student Paper

73 ecampus.pelitabangsa.ac.id <1 %
Internet Source

74 repository.unair.ac.id <1 %
Internet Source

75 repository.ut.ac.id <1 %
Internet Source

76 Pahenra Pahenra, Hadija Selman, Rohmania Rohmania, Nasir Nasir, Hasmirah Said, Umalya Sasnita, Tri Indah Rusli. "Sirkuit Bola Keranjang: Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021
Publication

77 Submitted to Universitas Pertamina
Student Paper

78 jip.fk.unand.ac.id
Internet Source

79 www.slideshare.net
Internet Source

80 Submitted to Institut Agama Islam Negeri Curup
Student Paper

81 Submitted to Universitas Nasional
Student Paper

82 e-journal.uajy.ac.id
Internet Source

83 ejournal.atmajaya.ac.id
Internet Source

84 erepo.unud.ac.id
Internet Source

85 journal.ahmareduc.or.id
Internet Source

86 jualkarpetmushola.com
Internet Source

87 lib.ui.ac.id
Internet Source

<1 %

88 repository.iainpalopo.ac.id
Internet Source

<1 %

89 eprints.upj.ac.id
Internet Source

<1 %

90 es.scribd.com
Internet Source

<1 %

91 garuda.kemdikbud.go.id
Internet Source

<1 %

92 journal.ipm2kpe.or.id
Internet Source

<1 %

93 journal.ugm.ac.id
Internet Source

<1 %

94 www.blj.co.id
Internet Source

<1 %

95 Novianto Puji Raharjo. "Analisis Dampak Motivasi Pengguna Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku", Wasilatuna: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam, 2018
Publication

<1 %

96 Submitted to Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Student Paper

<1 %

97 atajularifin.wordpress.com
Internet Source

<1 %

98 etheses.uin-malang.ac.id
Internet Source

<1 %

99 jurnal.usi.ac.id
Internet Source

<1 %

100	mahasiswaindonesia.id Internet Source	<1 %
101	nsprawitoschool.files.wordpress.com Internet Source	<1 %
102	ojs.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
103	pastebin.com Internet Source	<1 %
104	repository.lppm.unila.ac.id Internet Source	<1 %
105	repository.um.ac.id Internet Source	<1 %
106	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
107	umexpert.um.edu.my Internet Source	<1 %
108	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	<1 %
109	Submitted to Universitas Negeri Surabaya Student Paper	<1 %
110	diglosiaunmul.com Internet Source	<1 %
111	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
112	id.scribd.com Internet Source	<1 %
113	journal.stieip.ac.id Internet Source	<1 %

litapdimas.kemenag.go.id

114	Internet Source	<1 %
115	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
116	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
117	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1 %
118	repository.unwim.ac.id Internet Source	<1 %
119	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
120	Ermawati Ermawati, Atika Husaini, Irham Pakkawaru. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Keputusan Pembelian Kuota Internet Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Palu", Jurnal Ilmu Ekonomi dan Bisnis Islam, 2020 Publication	<1 %
121	Fitri Nurani, Andrianto. "Analisis Hubungan Laba Akuntansi dan Komponen Arus Kas Dengan Harga Saham", Journal of Accounting Science, 2021 Publication	<1 %
122	Kristiana Dwi Purnasari, Sri Muliati Abdullah. "HARGA DIRI DAN KEMATANGAN KARIER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR", Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2018 Publication	<1 %
123	Pramika Efansa, Ayu Purnamasari. "RELIGIUSITAS DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN PADA REMAJA TERKAIT	<1 %

PACARAN", Psychology Journal of Mental Health, 2020

Publication

124 Rita Rismala, Ledy Novamizanti, Kurniawan Nur Ramadhani, Yuyun Siti Rohmah, Sabam Parjuangan, Dimitri Mahayana. "Kajian Ilmiah dan Deteksi Adiksi Internet dan Media Sosial di Indonesia Menggunakan XGBoost", Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika (JEPIN), 2021

Publication

<1%

125 Vera Iriani Abdullah, C.H Haumahu. "Pengaruh Konsumsi Cookies Kerang Dara (Anadara Granosa) terhadap Perubahan Kadar Haemoglobin Wanita Usia Subur", Journal of Holistic Nursing Science, 2020

Publication

<1%

126 jurnal.unprimdn.ac.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN RACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
YOGYAKARTA