

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

Siti Rapiah Putri Wandini¹ Hesty Yuliasari²

INTISARI

Latar Belakang: Generasi Z menjadikan media sosial sebagai acuan utama dalam mencari informasi terutama mengenai kesehatan mental yang dapat memicu munculnya kecenderungan perilaku *self diagnosis*. Sehingga literasi kesehatan mental yang baik sangat diperlukan agar generasi Z mampu menentukan langkah tepat setelah menerima informasi terkait kesehatan mental.

Tujuan Penelitian: Untuk menguji hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial.

Metode Penelitian: Menggunakan skala kecenderungan perilaku *self diagnosis* yang di modifikasi dari skala Tumada (2024) dan skala literasi kesehatan mental yang di modifikasi dari skala Atallah (2025). Partisipan pada penelitian ini adalah 187 responden generasi Z dan menggunakan media sosial. Uji asumsi tidak terpenuhi dimana pada uji normalitas skala variabel literasi kesehatan mental mendapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,05$) dan skala variabel kecenderungan perilaku *self diagnosis* mendapatkan nilai signifikansi 0,003 ($p > 0,05$). Pada uji linearitas mendapatkan $F = 0,551$ dan $p = 0,699$ ($p > 0,05$).

Hasil Penelitian: Analisis data penelitian menggunakan uji *rank spearman* $p = 0,397$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis di tolak. Artinya tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan perilaku *self diagnosis* pada generasi Z pengguna media sosial. Hal tersebut dapat dikarenakan bahwa diantara dua variabel tersebut terdapat variabel mediasi yaitu pengalaman terkait kesehatan mental.

Kata kunci: Kecenderungan perilaku *self diagnosis*, Literasi kesehatan mental, Generasi Z

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH LITERACY AND THE TENDENCY OF SELF DIAGNOSIS BEHAVIOR AMONG GENERATION Z SOCIAL MEDIA USERS

Siti Rapih Putri Wandini¹, Hesty Yuliasari²

ABSTRACT

Background: Generation Z uses social media as the main reference for seeking information, especially regarding mental health, which can trigger the tendency to engage in self-diagnosis behavior. Therefore, good mental health literacy is very necessary so that Generation Z can determine the right steps after receiving information related to mental health.

Research Objective: To examine the relationship between mental health literacy and the tendency of self-diagnosis behavior among Generation Z social media users.

Research Method: This study uses a modified self-diagnosis tendency scale adapted from Tumada (2024) and a mental health literacy scale modified from Atallah (2025). The participants in this study were 187 Generation Z respondents who use social media. Assumption tests were not fulfilled, where the normality test for the mental health literacy variable scale showed a significance value of 0.000 ($p > 0.05$) and the self-diagnosis tendency variable scale showed a significance value of 0.003 ($p > 0.05$). The linearity test obtained $F = 0.551$ and $p = 0.699$ ($p > 0.05$).

Research Results: Data analysis using Spearman rank test showed $p = 0.397$ ($p < 0.05$).

Conclusion: This indicates that the hypothesis is rejected. In other words, there is no relationship between mental health literacy and the tendency of self-diagnosis behavior among Generation Z social media users. This could be due to the presence of a mediating variable between the two variables, namely experiences related to mental health.

Keywords: Self-diagnosis behavior tendency, Mental health literacy, Generation Z, Social media

Keywords: Tendency of self-diagnosis behavior, Mental health literacy, Generation Z, Social media.

¹ Student of Psychology Program Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Lecturer of Psychology Program Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta