

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 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 (Pertwi, 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

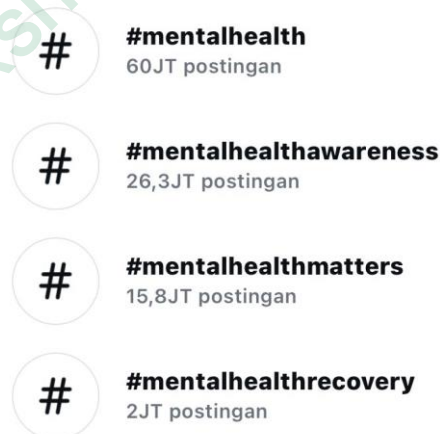
dengan orang lain, saling bertukar informasi, dan bahkan sebagai ajang mengekspresikan diri.

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

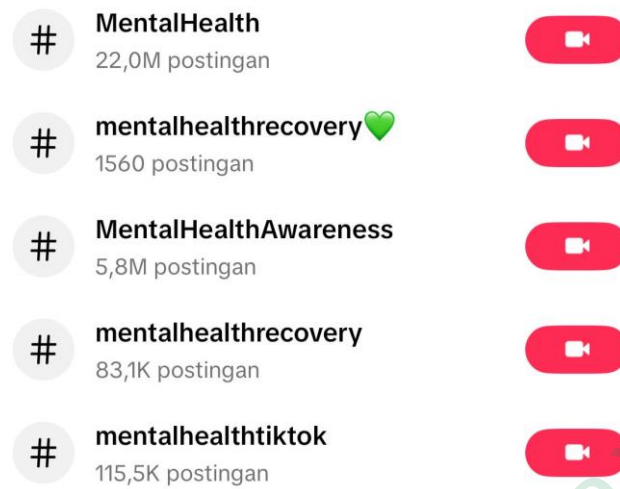
membuat masyarakat menjadi semakin paham dengan kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain.

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.

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 Sopiah (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

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

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan 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.

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*.

D. Keaslian Penelitian

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

Penelitian 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). 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 pengetahuan generasi Z tentang literasi kesehatan dan kesadaran mental di masa pandemi . Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan dari Jorm dan teori Nutbeam. 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 dilakukan oleh Fatahya dan Abidin (2022) dengan topik literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan teori literasi kesehatan mental dari Jorm dan teori dari Smith dan Shochet Alat ukur literasi kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mental Health Literacy Scale (MHLS) oleh Jung. Skala yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan enam opsi jawaban. Subjek penelitian terdiri dari orang dewasa awal berusia 25-34 tahun yang aktif dalam menggunakan media sosial.

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 informais 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 kuisisioner.

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 tergantungnya 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 tergantung. 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 tergantung.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Annury et al. (2022) menggunakan topik *self diagnose* pada variabel bebas dan menggunakan topik *mental health* pada variabel tergantung. 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 tergantung. 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 tergantung.

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

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

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 kuisioner *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 kuesioner 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 kuesioner 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 kuesioner 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 kuesioner 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*. 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 ditemukan 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. 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.