

Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Perilaku *Self-Diagnosis* Pada Siswa di MAN 2 Kota Kediri

Salsabila Averroes¹, Zamroni²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
zamroni@unissula.ac.id

Abstrak

Perkembangan internet dan media sosial memudahkan remaja memperoleh informasi mengenai kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kecenderungan melakukan self-diagnosis berdasarkan informasi daring tanpa evaluasi profesional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku self-diagnosis pada siswa MAN 2 Kota Kediri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 206 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Literasi Kesehatan Mental (14 aitem; $\alpha = 0,771$) dan Skala Perilaku Self-Diagnosis (19 aitem; $\alpha = 0,832$). Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara literasi kesehatan mental dan perilaku self-diagnosis ($r_{xy} = -0,273$; $p < 0,01$). Literasi kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 7,5% terhadap perilaku self-diagnosis ($R^2 = 0,075$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan melakukan self-diagnosis. Dengan demikian, peningkatan literasi kesehatan mental berpotensi menjadi salah satu upaya untuk mengurangi kecenderungan self-diagnosis pada remaja.

Kata kunci: literasi kesehatan mental, perilaku self-diagnosis, siswa.

Abstract

The rapid growth of the internet and social media has facilitated adolescents' access to mental health information. However, this accessibility has also increased the tendency to engage in self-diagnosis based on online information without professional evaluation. This study aimed to examine the relationship between mental health literacy and self-diagnosis behaviour among students at MAN 2 Kota Kediri. This study employed a quantitative correlational design. The participants consisted of 206 tenth-grade students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Mental Health Literacy Scale (14 valid items; $\alpha = 0.771$) and the Self-Diagnosis Behaviour Scale (19 valid items; $\alpha = 0.832$). The data were analysed using Pearson's Product-Moment correlation. The results revealed a highly significant negative relationship between mental health literacy and self-diagnosis behaviour ($r = -0.273$, $p < 0.01$).

Mental health literacy contributed 7.5% to self-diagnosis behaviour ($R^2 = 0.075$). These findings indicate that students with higher levels of mental health literacy are less likely to engage in self-diagnosis. Therefore, improving mental health literacy may serve as an important strategy to reduce adolescents' tendency to engage in self-diagnosis and encourage them to seek appropriate professional psychological assistance.

Keywords: *mental health literacy, self-diagnosis behaviour, students.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan akses masyarakat terhadap berbagai informasi, termasuk informasi mengenai kesehatan mental. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna internet terbesar di dunia sehingga media sosial menjadi sumber utama masyarakat dalam memperoleh informasi sehari-hari. Di tengah meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental, berbagai platform digital seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan media sosial lainnya banyak menyajikan konten mengenai gejala, diagnosis, maupun pengalaman gangguan psikologis. Kondisi tersebut memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Namun, kemudahan akses informasi juga menghadirkan tantangan karena tidak seluruh informasi yang beredar berasal dari sumber ilmiah yang kredibel. Akibatnya, individu cenderung menghubungkan pengalaman emosional yang dirasakan dengan informasi yang diperoleh di internet dan melakukan *self-diagnosis*, yaitu proses ketika seseorang menyimpulkan dirinya mengalami gangguan psikologis tanpa melalui asesmen profesional (Annury dkk., 2022). Fenomena ini banyak ditemukan pada remaja yang memiliki intensitas penggunaan internet dan media sosial yang tinggi sehingga lebih rentan terpapar informasi kesehatan mental yang belum tentu akurat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku *self-diagnosis* dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti meningkatnya kecemasan, kesalahan dalam menginterpretasikan gejala, pelabelan diri yang keliru, hingga penundaan mencari bantuan profesional (Rawis & Sitorus, 2023; Underhill & Foulkes, 2025).

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan munculnya perilaku *self-diagnosis* adalah literasi kesehatan mental. Jorm dkk., (1997) mendefinisikan literasi kesehatan mental sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang membantu individu mengenali, mengelola, dan mencegah masalah kesehatan mental. Jung dkk., (2016), yang mengembangkan konsep Jorm dkk., (1997), menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental mencakup tiga aspek utama, yaitu pengetahuan mengenai kesehatan mental, keyakinan atau sikap terhadap kesehatan mental, serta kemampuan mengakses dan memanfaatkan sumber bantuan kesehatan mental. Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik diharapkan mampu membedakan respons emosional yang masih normal dengan kondisi yang memerlukan penanganan profesional, sehingga lebih mampu mengevaluasi informasi kesehatan mental secara kritis sebelum menarik kesimpulan mengenai kondisi dirinya.

Secara teoritis, perilaku *self-diagnosis* tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan individu, tetapi juga oleh proses individu memperoleh dan menafsirkan informasi mengenai kondisi psikologisnya. Ahmed dan Stephen (2017) menjelaskan bahwa

perilaku *self-diagnosis* meliputi tiga komponen utama, yaitu penyebab (*causes*), metode (*methods*), dan efek (*effects*). Individu dapat melakukan *self-diagnosis* berdasarkan pengetahuan yang dimiliki, pengalaman hidup, maupun informasi dari berbagai sumber, termasuk media digital, yang kemudian dapat menimbulkan dampak kognitif, emosional, maupun perilaku. Kerangka teori tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memahami dan mengevaluasi informasi kesehatan mental menjadi faktor penting dalam menentukan kecenderungan melakukan *self-diagnosis*.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan munculnya perilaku *self-diagnosis* adalah literasi kesehatan mental (Tse & Haslam, 2024). Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, serta menggunakan informasi mengenai kesehatan mental secara tepat sehingga mampu mengenali gangguan psikologis, memahami bentuk penanganannya, mengurangi stigma, dan menentukan kapan perlu mencari bantuan profesional (Permana dkk., 2023; Jorm dkk., 1997). Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik diharapkan mampu membedakan antara respons emosional yang masih normal dengan kondisi yang memerlukan penanganan klinis, mengenali gejala secara lebih objektif, serta terdorong untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan (Kelly dkk., 2007). Sebaliknya, rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan individu lebih mudah menerima informasi yang tidak tervalidasi, menafsirkan gejala secara subjektif, dan menarik kesimpulan mengenai kondisi psikologisnya tanpa evaluasi profesional (Handayani, 2020). Kondisi tersebut menjadi semakin relevan pada siswa sekolah menengah atas yang berada pada fase remaja, yaitu masa perkembangan ketika individu sedang membentuk identitas diri dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kondisi dirinya (Wisudahningsih dkk., 2025). Paparan informasi kesehatan mental melalui media sosial yang tidak diimbangi kemampuan mengevaluasi informasi secara kritis berpotensi meningkatkan kecenderungan remaja melakukan *self-diagnosis* (O'Reilly dkk., 2018).

Meskipun hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis* telah banyak diteliti, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Penelitian Ulinuha (2025) menemukan bahwa literasi kesehatan mental berpengaruh negatif secara signifikan terhadap perilaku *self-diagnosis*, sehingga semakin tinggi literasi kesehatan mental maka semakin rendah kecenderungan individu melakukan *self-diagnosis*. Sebaliknya, penelitian Komala dkk., (2023) menunjukkan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang baik masih memiliki kecenderungan melakukan *self-diagnosis*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Putri dkk., (2025) yang menemukan bahwa responden dengan tingkat literasi kesehatan mental sedang hingga tinggi justru lebih banyak melakukan *self-diagnosis* dibandingkan responden dengan literasi rendah. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis* masih memerlukan pengujian lebih lanjut, khususnya pada kelompok remaja sekolah menengah atas yang merupakan pengguna aktif media digital dan memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda dengan populasi penelitian sebelumnya.

MAN 2 Kota Kediri dipilih sebagai lokasi penelitian karena siswa pada jenjang sekolah menengah atas merupakan kelompok yang aktif menggunakan internet dan

media sosial sebagai sumber informasi kesehatan mental. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, sebagian besar siswa menggunakan internet sebagai sumber informasi mengenai kesehatan mental dan menunjukkan kecenderungan melakukan *self-diagnosis*. Kondisi tersebut mengindikasikan pentingnya memahami peran literasi kesehatan mental dalam membentuk perilaku *self-diagnosis* pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku *self-diagnosis* pada siswa MAN 2 Kota Kediri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku *self-diagnosis* pada siswa MAN 2 Kota Kediri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis* pada siswa MAN 2 Kota Kediri. Populasi penelitian berjumlah 502 siswa kelas X, dengan sampel sebanyak 206 siswa yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* melalui *purposive sampling*. Kriteria responden meliputi siswa aktif MAN 2 Kota Kediri, memiliki akses terhadap internet atau media sosial, pernah memperoleh informasi mengenai kesehatan mental melalui internet atau media sosial, serta pernah melakukan *self-diagnosis*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala literasi kesehatan mental dan skala perilaku *self-diagnosis*. Skala literasi kesehatan mental disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Jung dkk. (2016), meliputi pengetahuan kesehatan mental, keyakinan terhadap kesehatan mental, serta akses dan pemanfaatan sumber bantuan kesehatan mental terdiri 14 aitem. Sementara itu, skala perilaku *self-diagnosis* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ahmed dan Stephen (2017), yaitu penyebab *self-diagnosis*, metode *self-diagnosis*, dan efek *self-diagnosis* yang terdiri atas 19 aitem. Format respons skala Likert empat pilihan, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang mencakup aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson untuk menguji hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis*. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 27.0 *for macOS*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel perilaku *self-diagnosis* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sedangkan variabel literasi kesehatan mental memiliki nilai signifikansi sebesar 0,084 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
----------	------	-----------------	------	------	---	------

Perilaku <i>Self-Diagnosis</i>	60,02	6,681	0,46	0,200	> 0,05	Normal
Literasi Kesehatan Mental	33,15	8,155	0,58	0,084	> 0,05	Normal

Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis* dinyatakan linear dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment.

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,273$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis* pada siswa MAN 2 Kota Kediri. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima yang berarti semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan melakukan perilaku *self-diagnosis*. Sebaliknya, semakin rendah literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi kecenderungan melakukan perilaku *self-diagnosis*. Selain itu, nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,075$) menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 7,5% terhadap perilaku *self-diagnosis*, sedangkan 92,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)	Koefisien Determinasi (R^2)	Keterangan
Literasi Kesehatan Mental dengan Perilaku <i>Self-Diagnosis</i>	-0,273	0,000	0,075	Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan

Pengelompokkan dalam penelitian ini dilakukan kategorisasi berdasarkan pembagian dengan menggunakan satuan deviasi standar untuk menentukan posisi masing-masing individu dalam kategori tertentu. Tiga bagian berada disebelah kanan mean yang dengan nilai positif, sedangkan tiga bagian lainnya berada di sebelah kiri mean dengan nilai negatif (Azwar, 2019).

Tabel 3. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Sangat Rendah

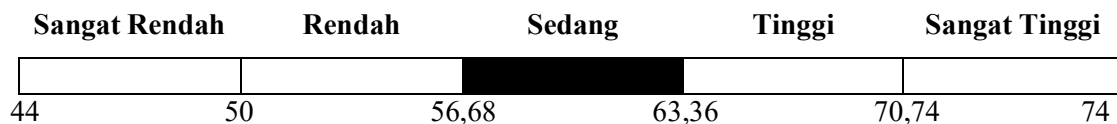
Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

Tabel 4. Norma Kategorisasi Skala Perilaku *Self-Diagnosis*

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
-------	----------	--------	------------

$X > 70,04$	Sangat Tinggi	12	5,8%
$63,36 < X \leq 70,04$	Tinggi	53	25,7%
$56,68 < X \leq 63,36$	Sedang	80	38,8%
$50 < X \leq 56,68$	Rendah	39	18,9%
$X \leq 50$	Sangat Rendah	22	10,7%

Berdasarkan tabel di atas, disimpulkan dalam kategori sangat tinggi terdapat 12 siswa (5,8%), kategori tinggi 53 siswa (25,7%), kategori sedang 80 siswa (38,8%), kategori rendah 39 siswa (18,9%) dan kategori sangat rendah 22 siswa (10,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata rata skor kecenderungan perilaku *self-diagnosis* dalam kategori sedang. Berikut adalah rentang skor perilaku *self-diagnosis*.

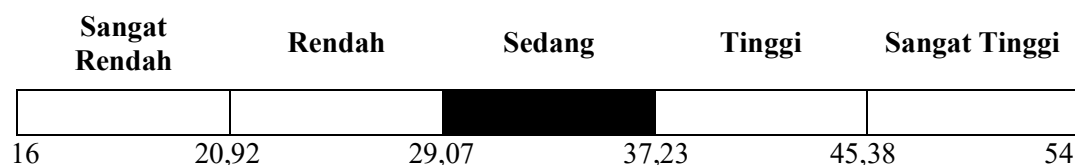


Gambar 1. Kategorisasi Perilaku *Self-Diagnosis*

Tabel 5. Norma Kategorisasi Skala Literasi Kesehatan Mental

Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
$X > 45,38$	Sangat Tinggi	15	7,3%
$37,23 < X \leq 45,38$	Tinggi	48	23,3%
$29,07 < X \leq 37,23$	Sedang	84	40,8%
$20,92 < X \leq 29,07$	Rendah	44	21,4%
$X \leq 20,92$	Sangat Rendah	15	7,3%

Berdasarkan tabel di atas, disimpulkan dalam kategori sangat tinggi terdapat 15 siswa (7,3%), kategori tinggi 48 siswa (23,3%), kategori sedang 84 siswa (40,8%), kategori rendah 44 siswa (21,4%) dan kategori sangat rendah 15 siswa (7,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata rata skor kecenderungan literasi kesehatan mental dalam kategori sedang. Berikut adalah rentang skor literasi kesehatan mental.



Gambar 2. Kategorisasi Skala Literasi Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku *self-diagnosis* pada siswa MAN 2 Kota Kediri. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat literasi

kesehatan mental yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengenali gejala psikologis secara tepat, memahami bahwa tidak semua perubahan emosi merupakan indikator gangguan mental, serta lebih mempertimbangkan pentingnya memperoleh penilaian dari tenaga profesional sebelum menyimpulkan kondisi psikologisnya. Sebaliknya, siswa yang memiliki literasi kesehatan mental rendah lebih rentan menafsirkan informasi kesehatan mental secara kurang tepat sehingga lebih mudah melakukan *self-diagnosis*.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Jung dkk. (2016) yang menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental mencakup aspek pengetahuan, keyakinan, serta kemampuan mengakses sumber bantuan kesehatan mental. Ketiga aspek tersebut berperan dalam membantu individu mengambil keputusan yang lebih tepat ketika menghadapi permasalahan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung konsep Ahmed dan Stephen (2017) yang menjelaskan bahwa perilaku *self-diagnosis* dipengaruhi oleh cara individu memperoleh, menafsirkan, dan menggunakan informasi mengenai kondisi kesehatannya. Pengetahuan yang tidak disertai kemampuan mengevaluasi informasi secara kritis berpotensi menyebabkan individu melakukan *self-diagnosis* tanpa penilaian profesional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memiliki hubungan negatif dengan perilaku *self-diagnosis*. Penelitian Komala dkk. (2023), Jonathan dkk. (2025), serta Ramadhani dan Hatta (2024) sama-sama menunjukkan bahwa individu dengan literasi kesehatan mental yang lebih baik cenderung memiliki kecenderungan *self-diagnosis* yang lebih rendah. Hal tersebut disebabkan karena individu yang memiliki pemahaman kesehatan mental yang memadai lebih mampu mengenali gejala psikologis secara tepat, mengevaluasi informasi kesehatan mental secara kritis, serta lebih memilih mencari bantuan profesional dibandingkan melakukan diagnosis secara mandiri. Meskipun demikian, penelitian Komala dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku *self-diagnosis*, sehingga masih terdapat faktor lain yang turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental hanya memberikan kontribusi sebesar 7,5% terhadap perilaku *self-diagnosis*, sedangkan 92,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

4. KESIMPULAN

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis* pada siswa MAN 2 Kota Kediri ($r = -0,273$; $p < 0,05$). Semakin tinggi literasi kesehatan mental yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan melakukan perilaku *self-diagnosis*. Sebaliknya, semakin rendah literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi kecenderungan melakukan perilaku *self-diagnosis*.
2. Literasi kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar 7,5% terhadap perilaku *self-diagnosis*, sedangkan 92,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Berdasarkan analisis deskriptif, mayoritas siswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnosis* pada kategori sedang, yang

menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada tingkat moderat pada responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-diagnosis in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 86.
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak self diagnose pada kondisi mental health mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 481-486).
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku dan promosi kesehatan: Indonesian journal of health promotion and behavior*, 2(1), 2. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry research*, 243, 278–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., dan Wright, A. 2007. Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Medical Journal of Australia* 187(S7): S26–S30. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir.
- Putri, C. M. P. M., Aristi, D., Alkaff, R. N., Desita, U. K., Meilani, H., Sabrina, S., & Maulidia, R. D. J. (2025). Literasi kesehatan mental dan perilaku diagnosis diri pada mahasiswa. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2), 7.
- Rawis, D., & Sitorus, F. K. (2023). Era post-truth dan perilaku self-diagnosis. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(3), 895–898. <https://doi.org/https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i3.1309>
- Haslam, N., & Tse, J. S. (2025). Public awareness of mental illness: Mental health literacy or concept creep?. *Australasian Psychiatry*, 33(1), 18-20. doi:10.1177/10398562241292202

- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Permana, A. F., Harisa, A., Gaffar, I., Rahmatullah, M. P., Yanti, N. W. K., Yodang, Y., & Aldawiyah, S. K. (2023). Studi Eksplorasi Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 62–69. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1201>
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Gambaran bias kognitif pada adolescence yang melakukan self diagnose terhadap penyakit mental. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 205–212.
- Ulinuha, Muhammad., & Partini, M.Si., Psikolog. (2025). *Persepsi konten gangguan mental di sosial media dengan literasi kesehatan mental terhadap tingkat self diagnosis pada gen-z*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Underhill, R., & Foulkes, L. (2025). Self-diagnosis of mental disorders: A qualitative study of attitudes on Reddit. *Qualitative Health Research*, 35(7), 779-792. <https://doi.org/10.1177/10497323241288785>
- Wisudahningsih, E. T., Aminudin, M. H., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan perkembangan remaja: Perspektif psikologis dan implikasi pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204–1222. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.2448>