

**PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* DAN LITERASI KESEHATAN
MENTAL TERHADAP *SELF-DIAGNOSIS* PADA GENERASI Z
PENGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

NURUL QOMARIYAH

11040122170

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2026

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Social Comparison* dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap *Self-Diagnosis* Pada Generasi Z Pengguna Sosial Media**” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 31 Desember 2025



Nurul Qomariyah

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* DAN LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP *SELF-DIAGNOSIS* PADA GENERESI Z PENGUNA MEDIA SOSIAL

Oleh:

NURUL QOMARIYAH

11040122170

Telah disetujui untuk diajukan pada skripsi

Surabaya, 5 Januari 2026

Dosen pembimbing I



H. M. Fahmi Aufar Asyraf B.ED., M.A.
NIP. 199109302020121012

Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. Abdul Muhid M.Si.
NIP. 197502052003121002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* DAN LITERASI KESEHATAN MENTAL TERHADAP *SELF-DIAGNOSIS* PADA GENERASI Z PENGGUNA SOSIAL

Yang disusun oleh
Nurul Qomariyah
11040122170

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 08 Januari 2026

Mengetahui,



Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Phil Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I

H. M. Fahmi Aufar Asyraf B.ED., M.A
NIP. 199109302020121012

Penguji II

Prof. Dr. Abdul Muhid M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji III

Rizma Fithri, S.psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji IV

Linda Prasetyaning Widayanti M.Kes
NIP. 198704172014032003

Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurul Qomariyah
NIM : 11040122170
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : nurulqomariyahhh@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☐ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Social Comparison* dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap *Self-diagnosis* pada Generasi Z Pengguna Media Sosial

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2026

Penulis

(Nurul Qomariyah)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *social comparison* dan literasi kesehatan mental terhadap *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna media sosial. Perkembangan media sosial yang pesat menjadikan platform digital sebagai sumber utama informasi kesehatan mental, yang di satu sisi meningkatkan kesadaran, namun di sisi lain mendorong individu melakukan penilaian kondisi mental secara mandiri tanpa pemeriksaan profesional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang melibatkan 206 responden Generasi Z pengguna aktif media sosial. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang mengukur tingkat *social comparison*, literasi kesehatan mental, dan kecenderungan *self-diagnosis*, kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap *self-diagnosis*, di mana semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial di media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan melakukan *self-diagnosis*. Selain itu, literasi kesehatan mental juga berpengaruh signifikan terhadap *self-diagnosis*, di mana rendahnya literasi kesehatan mental membuat individu lebih rentan dalam menafsirkan informasi psikologis yang diperoleh dari media sosial. Secara simultan, *social comparison* dan literasi kesehatan mental terbukti berpengaruh signifikan terhadap *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna media sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental serta penggunaan media sosial secara kritis untuk menekan risiko *self-diagnosis* yang keliru.

Kata kunci: *social comparison*, literasi kesehatan mental, *self-diagnosis*, media sosial, Generasi Z.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of social comparison and mental health literacy on self-diagnosis among Generation Z social media users. The rapid growth of social media has made mental health information easily accessible, which increases awareness but also encourages individuals to assess and label their own mental health conditions without professional evaluation. This research employed a quantitative correlational method involving 206 Generation Z respondents who actively use social media. Data were collected through questionnaires measuring social comparison, mental health literacy, and self-diagnosis tendencies, and were analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicate that social comparison has a significant effect on self-diagnosis, showing that individuals who frequently compare themselves with others on social media are more likely to identify with mental health symptoms and perform self-diagnosis. In addition, mental health literacy also significantly influences self-diagnosis, where individuals with lower levels of mental health literacy tend to be more vulnerable due to limited ability to critically evaluate mental health information obtained online. Simultaneously, social comparison and mental health literacy were found to have a significant effect on self-diagnosis among Generation Z social media users. These findings suggest that social media-related psychological processes play an important role in shaping self-diagnosis behavior, highlighting the importance of improving mental health literacy and promoting critical awareness in consuming mental health content on social media.

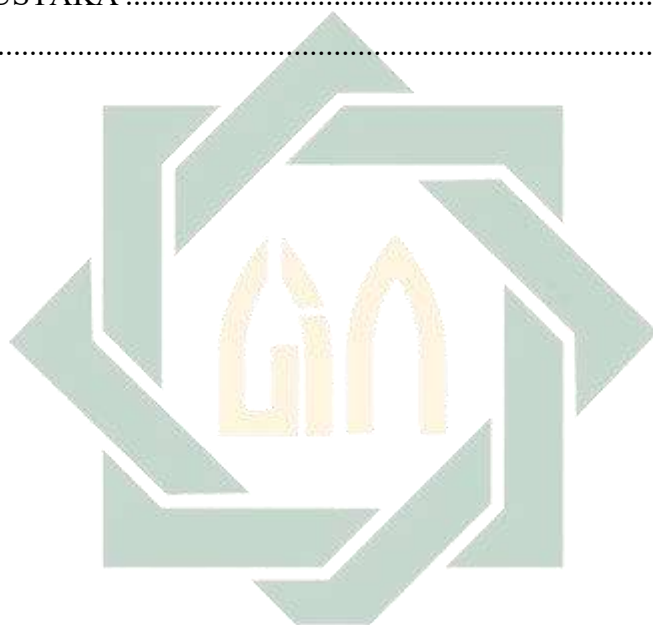
Keywords: social comparison, mental health literacy, self-diagnosis, Generation Z, social media

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	vi
INTISARI.....	vii
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	13
PENDAHULUAN.....	13
A. Latar Belakang Penelitian.....	13
B. Rumusan Masalah.....	19
C. Tujuan Penelitian.....	19
D. Manfaat Penelitian.....	19
E. Keaslian Penelitian.....	21
BAB II.....	24
KAJIAN PUSTAKA.....	24
A. <i>Self-Diagnosis</i>	24
B. <i>Social Comparison</i>	31
C. Literasi Kesehatan Mental.....	37
D. Hubungan Antar Variabel.....	43
E. Kerangka Teoritis.....	46
F. Hipotesis.....	49
BAB III.....	50
A. Variabel dan Definisi Operasional.....	50
B. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling.....	51
C. Instrumen Penelitian.....	54
D. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	58
E. Analisis data.....	60

BAB IV	67
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian	67
B. Pembahasan.....	93
BAB V.....	100
PENUTUP.....	100
1. Kesimpulan	100
2. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN	111

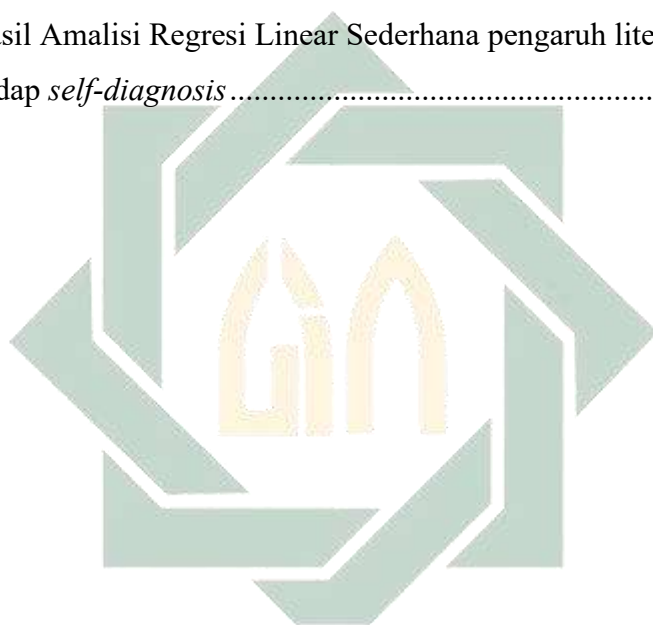


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint <i>Self-Diagnosis</i>	40
Tabel 2. Blueprint Social Comparison	41
Tabel 3. Blueprint Literasi Kesehatan Mental	42
Tabel 4. Rumus regresi linear berganda.....	47
Tabel 5. Deskripsi sebaran data berdasarkan gender	50
Tabel 6. Deskripsi sebaran data berdasarkan usia.....	50
Tabel 7. Deskripsi subjek berdasarkan aplikasi media sosial yang paling sering digunakan	51
Tabel 8. Deskripsi Data Statistik Setiap Variabel.....	52
Tabel 9. Rumus kategorisasi variabel menurut (Azwar, 2012).....	53
Tabel 10. Kategorisasi Variabel.....	53
Tabel 11. Hasil Crosstab Social Comparison dan <i>Self-diagnosis</i>	55
Tabel 12. Hasil Crosstab Literasi Kesehatan Mental dan <i>Self-Diagnosis</i>	56
Tabel 13. hasil crosstab kategorisasi usia dengan <i>self-diagnosis</i>	57
Tabel 14. Hasil crosstab media sosial (tiktok) dengan <i>self-diagnosis</i>	58
Tabel 15. Hasil crosstab media sosial (instagram) dengan <i>self-diagnosis</i>	59
Tabel 16. Hasil crosstab media sosial (whatsapp) dengan <i>self-diagnosis</i>	60
Tabel 17. Hasil crosstab media sosial (twitter) dengan <i>self-diagnosis</i>	60
Tabel 18. Hasil crosstab media sosial (youtube) dengan <i>self-diagnosis</i>	61
Tabel 19. Hasil Uji Validitas Isi Instrumen <i>Self-Diagnosis</i>	62
Tabel 20. Hasil Uji Validitas Konstruksi Instrumen <i>Social Comparison</i>	63
Tabel 21. Hasil Uji Validitas Konstruksi Instrumen literasi Kesehatan mental	64
Tabel 22. Kategorisasi Nilai Reliabilitas Alat Ukur	65
Tabel 23. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-Diagnosis</i>	65
Tabel 24. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Social Comparison</i>	66
Tabel 25. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Literasi Kesehatan Mental	66
Tabel 26. Hasil Uji Daya Deskriminasi Item Instrumen <i>Self-Diagnosis</i>	66
Tabel 27. Hasil Uji Daya Deskriminasi Item Instrumen <i>Social Comparison</i>	67

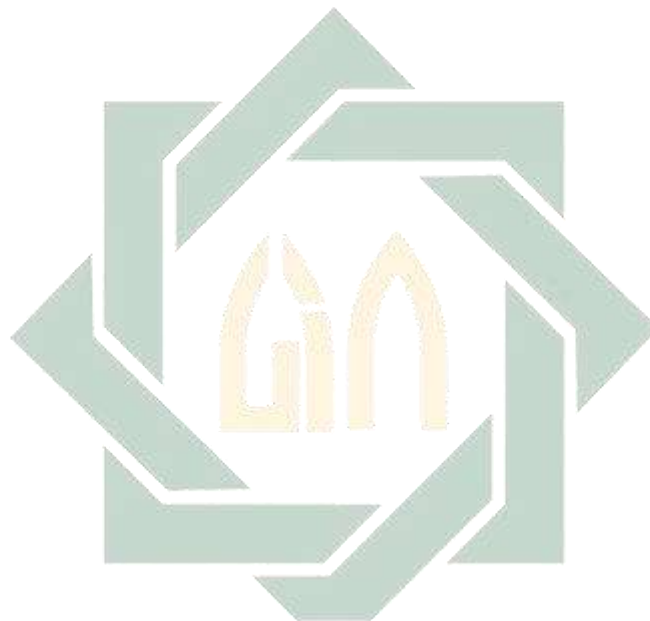
Tabel 28. Hasil Uji Daya Deskriminasi Item Instrumen Literasi Kesehatan Mental.	68
Tabel 29. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	69
Tabel 30. Hasil Uji Multikolinearitas Data Penelitian.	69
Tabel 31. Hasil Uji Heterokedastisitas Data Penelitian	70
Tabel 32. Hasil uji F	71
Tabel 33. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana pengaruh social comparison terhadap <i>self-diagnosis</i>	71
Tabel 34. Hasil Amalisi Regresi Linear Sederhana pengaruh literasi kesehatan mental terhadap <i>self-diagnosis</i>	72



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	92
Lampiran 2. Hasil Kuesioner <i>Self-diagnosis</i>	95
Lampiran 3. Hasil Kuesioner <i>Social Comparison</i>	102
Lampiran 4. Hasil Kuesioner Literasi Kesehatan Mental.....	108
Lampiran 5. Output SPSS.....	114
Lampiran 6. Output Jamovi.....	119



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adiva Fira Elvandari, & Karimulloh, K. (2025). *Social Media Addiction and Declining Qana'ah: Islamic Perspective on Self-Accpetence. An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 5(1), 13–23.
<https://doi.org/10.33474/an-natiq.v5i1.22368>
- Afendy, P. M., Ahman, A., Setiawati, S., & Nadhirah, N. A. (2024). *Mental health literacy in adolescents: A systematic literature review. ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 105–116.
- Ahmed, A. (2017). *Self-Diagnosis in Psychology Students*. 4(2).
- Ahya, A. (2019). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13–27.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7834>
- American Educational Research Association (2014). *Standards for educational and psychological testing. American Educational Research Association*.
- Armstrong S, Osuch E, Wammes M, Chevalier O, Kieffer S, Meddaoui M, Rice L. *Self- diagnosis in the age of social media: A pilot study of youth entering mental health treatment for mood and anxiety disorders. Acta Psychol (Amst)*. 2025 Jun;256:105015.
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran *Self Diagnose* Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. Dalam *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* (Vol. 4, Nomor 1).
- Anggraeni, E., Efan, D., & Winata, Y. (2023). *Perilaku Self Diagnosis Pada Generasi Z Society 5.0*.
- Anindita, M. T., Pristyanto, Y., Sismoro, H., Nurmasani, A., & Nugraha, A. F. (2023). *Diagnose Of Mental Illness Using Forward Chaining and Certainty Factor. Jurnal Techno Nusa Mandiri*, 20(2), 63–70.
<https://doi.org/10.33480/techno.v20i2.4330>
- Argasiam, B. (2025). *Perbandingan Sosial*.
- Armstrong, S., Osuch, E., Wammes, M., Chevalier, O., Kieffer, S., Meddaoui, M., & Rice, L. (2025a). *Self-diagnosis in the age of social media: A pilot study*

of youth entering mental health treatment for mood and anxiety disorders. Acta Psychologica, 256.<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105015>

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi: Edisi 2*. Pustaka Belajar.

Bailie A. (2024). *Sleep disorders comorbid with ADHD: an overview of the clinical presentation and management. European Psychiatry, 67*(S1), S37–S37. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.129>

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). *Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 102*(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>

Corzine, A., & Roy, A. (2024). *Inside the black mirror: current perspectives on the role of social media in mental illness self-diagnosis. Discover Psychology, 4*(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00152-3>

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). *Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. Computers in Human Behavior, 104*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>

David, A. S., & Deeley, Q. (2024). *Dangers of self-diagnosis in neuropsychiatry. Dalam Psychological Medicine (Vol. 54, Nomor 6, hlm. 1057–1060)*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0033291724000308>

Deyanti, S., Khadijah, K., Putri, R. K., Shabrina, R., Rahayu, M., Dita, N., Hutagalung, M., Afta, N., Sentana, N. P., Putri, N., Siahaan, M., Ananda, M., & Ramdani, M. (2025). *Self Diagnosis And It's Impact On Mental Health Comprehension In Digital Era*. <https://doi.org/10.30983/bicc>

Diana, (2022) Literasi Kesehatan Mental. www.madzamedia.co.id

Evans-Lacko, S., Stolzenburg, S., Gronholm, P. C., Ribeiro, W., York-Smith, M., & Schomerus, G. (2019). *Psychometric validation of the self-identification of having a mental illness (SELF-I) scale and the relationship with stigma*

- and help-seeking among young people. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1602-2>
- Faiza Amalia, N., & Dearly, dan. (2025). *Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya*.
- Fakhri, N. (2017). Konsep Dasar dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13066>
- Faris, M., Kedokteran, A. P., & Kedokteran, F. (2019). Analisis Pasien *Self-Diagnosis* Berdasarkan Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama.
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations*, 7(2), 117– 140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Foster, A., & Ellis, N. (2024). *TikTok-inspired self-diagnosis and its implications for educational psychology practice. Dalam Educational Psychology in Practice* (Vol. 40, Nomor 4, hlm. 491–508). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02667363.2024.2409451>
- Fuady, idham (2019). *Trend Literasi Kesehatan Mental*.
- Hardani, N. H. A. Ms., Helmina Andriani, G., Roushandy Asri Fardani, Ms., Jumari Ustiawaty, Mp., Evi Fatmi Utami, Ms., Dhika Juliana Sukmana, A., & Rahmatul Istiqomah, R. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Hasan, F., Foster, M. M., & Cho, H. (2023). *Normalizing Anxiety on Social Media Increases Self-Diagnosis of Anxiety: The Mediating Effect of Identification (But Not Stigma). Journal of Health Communication*, 28(9), 563–572.
- Imam Ghozali. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate.
- Ioan. *Quantitative Research By Example Ioan Gelu Ionas Version 1.0.0 {β}*.
- Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., & Firngadi, M. S. K. (2023a). *Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Jiao, W., Chang, A., Ho, M., Lu, Q., Liu, M. T., & Schulz, P. J. (2023). *Predicting and Empowering Health for Generation Z by Comparing Health Information Seeking and Digital Health Literacy: Cross-Sectional*

- Questionnaire Study. Journal of Medical Internet Research*, 25.
<https://doi.org/10.2196/47595>
- Jorm, A. F. (2000). *Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders*. Dalam *British Journal of Psychiatry* (Vol. 177, Nomor NOV., hlm. 396–401). <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Jorm, A. F. (2012). *Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health*.
- Jung, H. , von S. K. , & D. K. (2016). *Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. Psychiatry Research*.
- Kendah Asih, Z., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai faktor protektif kesehatan mental: Tinjauan interdisipliner dalam perspektif pendidikan agama dan psikologi klinis.
<https://doi.org/10.59240/kjsk.v5i2.337>
- Khodayarifard, Mohammad & Azarbaijani, Masud & Shahabi, Rouhollah & Zandi, Saeid. (2021). *An Introduction to Islamic Psychology*.
 10.1163/9789004505759_002.
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023a). Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend *self-diagnosis* pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 206–213.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.10125>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). *Mental health literacy: Past, present, and future*. Dalam *Canadian Journal of Psychiatry* (Vol. 61, Nomor 3, hlm. 154–158). SAGE Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2023). *I-NAMHS: Indonesia- National Adolescent Mental Health Survey*.
- Leon Festinger. (t.t.). *a theory of social comparison processes*.
- Lestari, D., Miftahul Nurul Reskiawan, M., Ridwan Said Ahmad, M., & Negeri Makassar, U. (2024). Tantangan Psikologis: Krisi Kesehatan Mental Anaka Muda Di Era Digital. <https://journalversa.com/s/index.php/jpi585>

- Mansfield, R., Patalay, P., & Humphrey, N. (2020). *A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: Current challenges and inconsistencies*. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08734-1>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena *Self-Diagnosis* di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Mawarsari. (t.t.). Pengaruh Tingkat Literasi Kesehatan Mental Terhadap Tingkat Self Diagnosis Di Media Sosial Pada Ibu-Ibu Muda yang Memiliki Anak
- Moulder, M. (2023). *TikTok and the Reliability to Self-Diagnose Mental Illnesses*. *Aletheia*, 8(Fall).
- Muhid, A. (Zifatamanalisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows (2nd ed.). Zifatama Jawa.
- Mulyana, D., & Mirawati, I. (2024). Mengungkap Tren Self Diagnosis Gen Z; Motif Penggunaan Kalkulator Kesehatan Mental Di media Sosial *Uncovering Gen Z Self- Diagnosis Trends; Motives For Using Mental Health Calculators On Social Media*. *Jurnal Praksis dan Dedikasi (JPDS) Oktober*, 7(2), 196–205. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p196-205>
- Montag, C., Wegmann, E., Schmidt, L. D., et al. (2024) — *Insights on associations between the frequency of use of diverse social media products and social networks use disorder tendencies from a German-speaking sample*.
- Nabilah, N. F., & Wardati Maryam, E. (2024). *Self-Disclosure, Social Comparison, and Social Anxiety Among Gen Z Social Media Users [Pengungkapan Diri, Perbandingan Sosial, dan Kecemasan Sosial Pada Gen Z Pengguna Media Sosial]*.
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). *Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice*. Dalam *Journal of Technology in Behavioral Science* (Vol. 5, Nomor 3, hlm. 245–257). Springer. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

- Natashya, F., & Nazriani, D. (2023). *Fenomena Self-Diagnose pada Generasi Z oleh*. <https://www.researchgate.net/publication/371608538>
- Nisaul Ulfa, R. S. (2024). *Mental health literacy as a moderator relationship between self- diagnosis and help-seeking behavior in adolescent Posyandu. Emphaty Journal Faculty of Psychology*
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball Dalam Penelitian Lapangan (Vol. 5, Nomor 2).
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2019). *In search of likes: Longitudinal associations between adolescents' digital status seeking and health. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(1), 1–15.
- Palupi, N. W., Ikaningtyas, N., & Bethesda Yakkum Jl Johar, S. (2018). Pengaruh Pembentukan Perilaku Caring Berbasis Stimulu-Organisme-Respon (SORO Terhadap Perilaku Cacing Mahasiswa Keperawatan
- Parsons, C. A., Alden, L. E., & Biesanz, J. C. (2021). Influencing emotion: Social anxiety and comparisons on Instagram. *Emotion*, 21(7), 14271437. <https://doi.org/10.1037/emo0001044>
- Pratama, A. N. (2021). Pengaruh Media Sosial Literasi Kesehatan Mental “Riliv” terhadap *Self Diagnosis* Mahasiswa FIP UPI
- Psychological Association, A. (2021). *Stress In America TM 2021 Stress and Decision-Making During the Pandemic.*
- Purba, (2021). *Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regressi Linear Berganda Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid 19.*
- Putri (2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2).
<https://doi.org/10.47034/ppk.v6i2.1090>
- Putri, D. A. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi.
- Rachmawati, C. W. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

- Rahman Nayla, M. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11993>
- Rahmi, H. A. (2023). Kesehatan mental dan psikoterapi: Perspektif psikologi Islam. *Jurnal Islamika*. <https://doi.org/10.37859/jsi.v8i01.9059>
- Sadida. (2021). Perancangan Informasi Fenomena *Self-Diagnosis* Kesehatan Mental Remaja Generasi Z Di Media Sosial Melalui Media Buku Ilustrasi.
- Schneider, S. M., & Schupp, J. (2014). *Individual differences in social comparison and its consequences for life satisfaction: Introducing a short scale of the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure. Social Indicators Research*, 115(2), 767–789. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0227-1>
- Schomerus, E.-L. S., Stolzenburg, S., Gronholm, P. C., Ribeiro, W., & York-Smith, M. (2019). Psychometric validation of the self-identification of having a mental illness (SELF-I) scale and the relationship with stigma and help-seeking among young people. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(1), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1602-2>
- Stamatopoulos, C. (2019). *A Holistic View of Finite Populations for Determining an Appropriate Sample Size*.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Sudariana, N., & Yoedani, M. M. (2022). Analisis Statistik Regresi Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. Linear Berganda
- Sukmawati, D. T., Yusuf Ln, S., & Nadhirah, N. A. (2023). *The Phenomenon Of Self Diagnosis Of Mental Health IN The Era Of Mental Health Literacy. JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, 4(1), 48–63.
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2024). Program Peningkatan Literasi Kesehatan Mental pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. *Aksiologi*:

- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 8(1).
<https://doi.org/10.30651/aks.v8i1.11700>
- Ulinuha, M. P. (t.t.). Persepsi Konten Gangguan Mental Di Sosial Media Dengan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Self Diagnosis Pada GEN Z
- Urbina, S. (2014). *Essentials of Psychological Testing*.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2020). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, H. L., Cheng, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). *Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help*. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- We Are Social & Meltwater. (2025). Digital 2025 April Global Statshot Report
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). *Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review*. Dalam *BMC Psychiatry* (Vol. 15, Nomor 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9>
- Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A., & Sarathan, I. (2024). Fenomena *Self Diagnose* terhadap Konten Kesehatan Mental di Media Sosial Tiktok: Analisis Wacana Multimodal terhadap Asumsi Masyarakat di Kolom Komentar. (*Jurnal Sains Sosial dan Humaniora*), 8(2), 125. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>