

**LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN ANTARA LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN
KECENDERUNGAN REMAJA MENGALAMI *SELF-DIAGNOSE* GANGGUAN MENTAL**

***Literature Review: The Connection Between Adolescents' Propensity to Self-Diagnose
Mental Disorders and Mental Health Literacy***

Safaatul Udma*, Yulia Susanti, Livana PH, Dona Yanuar Agus Santoso
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut 31 Kendal, Jawa Tengah 5131

Email: safaatul@stikeskendal.ac.id*

Abstract: Teenagers have self-diagnosed based on unofficial information after being exposed to content about mental health on social media like TikTok. One risk factor is a lack of thorough mental health literacy. Goal: To investigate the connection between teenagers' propensity to self-diagnose mental illnesses and mental health literacy. Methods: A review of the literature using Google Scholar papers published between 2020 and 2025 that included the keywords behavior, teenagers, mental health literacy, and self-diagnosis of mental diseases. Findings: Self-diagnosis is common among people with moderate and high mental health literacy, suggesting that their literacy is still incomplete. Misdiagnosis and cyberchondria can result from a lack of self-awareness and a reliance on inaccurate social media information. In conclusion, adolescents' propensity to self-diagnose mental illness is strongly correlated with mental health literacy.

Keywords: mental health literacy; behavior; adolescents; self-diagnosis of mental disorders

Abstrak

Latar Belakang: Tingkat paparan media sosial seperti TikTok telah mendorong remaja untuk melakukan *self-diagnose* karena informasi kesehatan mental berdasarkan data yang tidak resmi. Kurangnya literasi yang luas tentang kesehatan mental merupakan faktor risiko.

Tujuan: Mengkaji hubungan antara literasi kesehatan mental terkait dengan kecenderungan remaja untuk mendiagnosis gangguan mental sendiri. **Metode:** Literatur *review* menggunakan artikel dari Google Scholar dengan kata kunci literasi kesehatan mental, perilaku, remaja, *self-diagnose* gangguan mental, dengan tahun terbit 2020-2025. **Hasil:** Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik atau baik memiliki kecenderungan untuk *self-diagnose*, ini menunjukkan bahwa literasi mereka belum komprehensif. Ketidaksadaran diri dan bergantung pada informasi media sosial yang salah dapat menyebabkan misdiagnosis dan *cyberchondria*.

Kesimpulan: Ada korelasi yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan untuk *self-diagnose* gangguan mental pada remaja

Kata kunci: literasi kesehatan mental; perilaku; remaja; *self-diagnose* gangguan mental.

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 853

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Di era modern, kesehatan mental orang semakin penting. Kesehatan mental sering dikaitkan dengan gangguan kejiwaan di kalangan orang biasa. Sebaliknya, kesehatan mental sering dianggap sama dengan gangguan psikologis di masyarakat. Kemajuan cara masyarakat mendapatkan informasi telah diubah oleh teknologi digital. Media sosial, karena mudah diakses dan populer, telah menjadi sumber penting bagi banyak orang untuk berbicara tentang banyak hal, termasuk kesehatan mental. Konten kesehatan mental seringkali lucu, singkat, dan mudah dipahami, membuat banyak orang tertarik, terutama anak-anak. TikTok, Instagram, dan YouTube adalah beberapa tempat orang berbagi informasi kesehatan mental (Annury et al., 2022).

Sebuah penelitian Sadida, (2021), menemukan bahwa enam puluh persen dari seratus responden mendengar tentang penyakit mental dari media sosial. Selain itu, empat puluh sembilan persen dari responden menganggap bahwa mereka mungkin menderita penyakit mental setelah melihat informasi tersebut. Penelitian Lestari et al., (2024), mengemukakan yaitu dengan informasi ini, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa beberapa individu membuat diagnosa diri sendiri berdasarkan informasi yang mereka peroleh dari media sosial. Kesehatan mental remaja dapat terpengaruh oleh keberadaan media sosial. Melakukan diagnosa diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, mengalami perundungan, dan juga terjebak dalam ketergantungan internet adalah semua hal yang mungkin terjadi pada mereka. Ini berdampak pada kesehatan mental mereka, terutama menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan.

Beberapa alasan mengapa orang menunda mencari bantuan profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater, karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental dan stigma masyarakat terhadap orang yang menderita penyakit mental. Ketika seseorang mendiagnosis diri sendiri dengan gangguan mental atau penyakit kejiwaan hanya berdasarkan informasi yang tidak resmi, biasanya dari teman, disebut *self-diagnose* sendiri, keluarga, orang yang kita temui di internet, bahkan dari pengalaman pribadi sebelumnya (Annury et al., 2022).

Saat ini, tidak semua orang memiliki akses ke Karena berbagai jenis sumber informasi berkembang pesat, literasi informasi sangat penting, terutama dalam dunia universitas. Mampu berinteraksi dengan berbagai sumber informasi akan membuat belajar secara mandiri dan lebih mudah. Informasi saat ini dapat dipercaya dan memenuhi kebutuhan pencari informasi. (Rohimakumullah et al., 2023).

Tidak adanya literasi kesehatan mental menyebabkan seseorang percaya pada apa yang mereka baca. Dengan demikian, literasi seseorang tentang kesehatan mental berpengaruh pada bagaimana mereka melakukan *self-diagnose* kesehatan mental. Orang-orang yang sangat memahami kesehatan mental biasanya tidak melakukannya karena mereka memahami cara menghubungi dokter (psikiater atau psikolog) jika ada indikasi gangguan mental. Meskipun demikian, penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang luas tentang kesehatan mental tidak menjamin bahwa orang tidak akan mendapatkan *self-diagnose* kesehatan mental (Amalia & Dearly, 2025).

Generasi muda, terutama Generasi Z, sering terjebak dalam rantai informasi palsu di media sosial. Studi menunjukkan bahwa penyebabnya adalah diagnosis diri sebagian remaja dengan gangguan mental, yang belum tentu benar. Hasilnya menunjukkan bahwa keterampilan

berpikir kritis sangat penting untuk menilai informasi kesehatan mental yang ditemukan di internet (Moulder, 2023).

Remaja saat ini memiliki paparan media sosial yang tinggi, yang berlangsung lebih dari 4 jam setiap harinya, meskipun ini menawarkan wawasan tentang masalah kesehatan mental, tetapi seringkali memicu perilaku *self-diagnose* yang berbahaya. dampak negatif dari *self-diagnose*, seperti kesalahan diagnosis, penanganan yang salah, dan persepsi keliru, menekankan bahwa informasi di media sosial hanya untuk pengetahuan umum, sementara profesional seperti psikolog atau psikiater harus membuat diagnosis yang valid. Tiga gangguan mental yang sering disalahartikan dan dialami oleh remaja adalah bipolar (ditandai dengan perubahan suasana hati drastis yang sering disalahartikan dengan emosi wajar), kecemasan (ditandai dengan kecemasan berlebihan, sering tanpa sebab), dan depresi (ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, dan putus asa yang berlangsung minimal dua minggu, berpotensi memicu bunuh diri jika tidak ditangani) (Annury et al., 2022).

Tujuan dari *literatur review* ini adalah untuk memberikan gambaran tentang hubungan antara literasi kesehatan mental dan perilaku *self-diagnose* gangguan mental, *literatur review* ini bertujuan untuk mencapai tujuan ini. Ada kemungkinan bahwa tindakan ini akan digunakan sebagai dasar untuk mencari solusi untuk mencegah dan mengatasi kecenderungan remaja untuk *self-diagnose* gangguan mental

METODE

Artikel ini dibuat dengan melakukan *literatur review* tentang hubungan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan remaja untuk *self-diagnose*, dengan rentang tahun dari tahun 2020-2025. Kriteria inklusi yaitu artikel yang terbit dalam 5 tahun terakhir, bisa diunduh *full text* dan relevan dengan topik yang dibahas, dengan kriteria eksklusi yaitu artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Dengan kata kunci "Literasi Kesehatan Mental", "Perilaku", "*Self-Diagnose* Gangguan Mental", dan "Remaja", literatur dicari melalui Google Scholar. Setelah penelusuran, ditemukan 32 artikel, kemudian dipilih yang relevan dan sesuai dengan topik sehingga totalnya 9 artikel yang dapat digunakan untuk menganalisis penelitian ini.

HASIL

Hasil penelitian literatur dan *screening* (pemilihan data) yang dilakukan oleh penulis menghasilkan 9 artikel analisis yang sesuai dengan topik penelitian. Hasil analisis seperti yang ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1 Daftar Literatur Review Jurnal

No	Nama Author	Judul	Desain	Hasil
1.	Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023)	Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir	kuantitatif dengan pendekatan korelasi	Ada korelasi signifikan hubungan antara kemampuan literasi kesehatan mental dan kecenderungan self-diagnosis pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.

2.	Amalia, N. F. (2024)	Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya	cross sectional	Literasi kesehatan mental dan dukungan teman berkontribusi pada self-diagnosis kesehatan mental secara positif dan signifikan.
3.	Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A. I., & Sarathan, I. (2024)	Fenomena Self Diagnose Pengguna Aplikasi Tiktok Terhadap Konten Kesehatan Mental: Analisis Wacana Multimodal Terhadap Asumsi Masyarakat Di Media Sosial	kualitatif deskriptif	kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental di masyarakat, terutama di kalangan remaja yang menggunakan media sosial TikTok, dan kurangnya kesadaran diri tentang kesehatan mental sendiri sehingga rentan terhadap misdiagnosis
4.	Ulinuha, M. (2025)	Persepsi Konten Gangguan Mental Di Sosial Media Dengan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Tingkat Self Diagnosis Pada Gen-Z	kuantitatif dengan pendekatan regresi linear berganda.	Literasi kesehatan mental dan konten media sosial tentang kesehatan mental memengaruhi perilaku self-diagnosis Gen Z.
5.	Nurdin, A. A., Ramdani, A., & Qamila, A. (2025)	Studi Korelasi: Persepsi Risiko Mencari Bantuan Medis Dan Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kesehatan.	cross-sectional	keterkaitan yang signifikan antara persepsi risiko mendapatkan bantuan medis dan tingkat literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa kesehatan
6.	Maya, N. (2021)	Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi	kuantitatif, dengan desain penelitian regresi	Orang lebih cenderung mencari bantuan profesional kesehatan mental karena lebih banyak pengetahuan tentang kesehatan mental.
7.	Ulfa, F. (2024)	Cyberchondria Pada Remaja: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan.	Kuantitatif korelasional	Kesehatan mental dan kesehatan mental dapat memprediksi literasi kecemasan dan cyberchondria pada remaja.
8.	Fatimah, M., Dewi, R. P., &	Psikoedukasi Literasi Kesehatan	eksperimen kuasi dengan desain pre-	peningkatannya yang signifikan dalam literasi kesehatan mental siswa setelah mengikuti

	Aini, L. N. (2024)	Mental Generasi Z.	pada	test dan post-test	program ditunjukkan oleh skor post-test dengan pre-test	psikoedukasi, peningkatan dibandingkan
9.	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	dan	deskriptif analitik dengan pendekatan desain studi cross sectional	bahwa mahasiswa dengan literasi kesehatan mental sedang atau tinggi cenderung melakukan perilaku diagnosis diri.	dengan

Berdasarkan analisis 9 artikel dari tabel 1, terdapat beberapa pendekatan dari penelitian yang membahas tentang korelasi antara literasi kesehatan mental remaja dengan kecenderungan remaja untuk *self-diagnose* gangguan mental. Dari analisis literatur tersebut Literasi kesehatan mental jelas terkait dengan lebih sering diidentifikasi sebagai gangguan mental pada anak muda.

PEMBAHASAN

Literasi kesehatan mental mencakup pemahaman dan kepercayaan seseorang tentang kesehatan mental. Ini sangat penting untuk mengidentifikasi, mengendalikan, dan mencegah gangguan mental (Zeng, Bailey, Peng, & Chen, 2024). Tapi, Jika kesadaran tentang literasi kesehatan mental meningkat, hal itu dapat menghasilkan masalah baru, seperti diagnosis diri: seseorang mendiagnosis dirinya sendiri menggunakan literatur yang tersedia di internet dan kemudian menemukan bahwa mereka menderita kondisi mental tanpa mendapatkan diagnosis langsung dari seorang profesional. Di sisi lain, literasi kesehatan mental dapat menyebabkan diagnosis diri kesehatan mental, meskipun pemahaman yang lebih baik tentang masalah mental Sukmawati et al., (2023).

Proses mencocokkan informasi yang diterima dengan keadaan kesehatan mental seseorang dikenal sebagai *self-diagnose* atau diagnosis diri (Komala et al., 2023). Internet telah menjadi jurang bagi kesehatan mental seseorang, sehingga diagnosis diri yang dilakukan melaluinya sangat beresiko dan berbahaya karena informasinya yang tidak akurat dan tidak dapat membedakan antara profesional dan bukan professional (Dewi, Sari, Indah, Lestari, Muqaddimah, & Sam., (2023).

Hal ini sejalan dengan artikel penelitian pertama, hasil penelitian Komala et al., (2023), ketika melakukan self-diagnosis, Kebanyakan 74,4 persen literasi kesehatan mental berada dalam kategori baik, dan 58,1 persen berada dalam kategori kuat. Uji Chi-Square yang menunjukkan korelasi yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan self-diagnosis adalah 0,000. Mayangsari, Arnanda, Isnaini, dan Iskandarsyah (2020) menyatakan bahwa siswa yang tidak memiliki informasi yang cukup tentang kesehatan mental cenderung tidak mengunjungi profesional kesehatan mental. Ini karena mereka tidak tahu bagaimana menangani masalah kesehatan mental jika mereka merasa seperti mereka mengalami masalah kesehatan mental. Kemungkinan siswa mengalami gangguan kesehatan mental meningkat jika mereka memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi.

Sejalan dengan penelitian Amalia & Dearly, (2025), yang menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental dan *self-diagnose* kesehatan mental sebesar 12,7%. Penemuan ini menunjukkan bahwa responden penelitian sangat memahami kesehatan mental dan masih melakukan *self-diagnose* kesehatan mental pada tingkat yang sedang. Ini membuktikan bahwa pengetahuan kita tentang kesehatan mental kurang. Literasi seharusnya dapat membantu individu yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti menghindari self-diagnosis dan memilih untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental. Literasi tentang kesehatan mental sangat penting untuk memahami, menemukan, dan mendapatkan bantuan untuk orang yang mengalami masalah kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian Wijaya et al., (2024), kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental di masyarakat, terutama di kalangan remaja yang menggunakan media sosial TikTok, dan kurangnya kesadaran diri tentang kesehatan mental sendiri sehingga rentan terhadap misdiagnosis Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Ulinnuha, M. (2025), yang menunjukkan pendidikan kesehatan mental yang lebih baik untuk mengurangi kecenderungan *self-diagnose* dan meningkatkan kesadaran tentang bahaya yang menyertai bergantung pada informasi yang salah dari media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dari Nurdin, (2025), Dari 217 orang yang mengalami masalah kesehatan mental, 45,2% merasa bahwa risiko untuk mencari bantuan medis itu rendah, sedangkan 54,2% merasa bahwa risiko tersebut tinggi. Sementara itu, di antara orang-orang yang memahami tentang kesehatan mental dengan baik, 58,8% merasa risiko untuk mencari bantuan medis rendah dan 48,6% merasa itu tinggi. Nilai p sebesar 0,009 yang didapat dari uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan yang penting antara pemahaman tentang kesehatan mental dan pandangan tentang risiko yang berhubungan dengan mencari bantuan medis.

Penelitian dari Maya, (2021), menunjukkan mayoritas responden memiliki literasi kesehatan mental sedang, dengan 233 orang (67%) mendapatkan nilai rata-rata 11 dari 19 skor, dengan perempuan mendapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada variabel kesehatan mental daripada laki-laki. Ini menunjukkan, seperti yang ditunjukkan oleh studi sebelumnya (Jung et al., 2017; dalam Maya, 2021), bahwa perempuan memiliki kecenderungan nilai yang lebih tinggi untuk mengetahui banyak tentang kesehatan mental dan biasanya terbuka tentang masalah pribadinya.

Sedangkan penelitian Ulfa, (2024), Hipotesis awal yang sudah diterima adalah bahwa pengetahuan mengenai kecemasan kesehatan mental dan kecemasan itu sendiri bisa digunakan untuk memprediksi *cyberchondria* di kalangan remaja di Kota Pekanbaru. Kedua hal ini berkontribusi sebesar 13,9% terhadap *cyberchondria*. *Cyberchondria* adalah saat seseorang merasa lebih cemas karena mencari informasi tentang kesehatan di internet (Mohammed dkk., 2024; Nasiri dkk., 2023; McElroy dkk., 2019). Gejala *cyberchondria* bisa terlihat dari perilaku seperti mencari informasi secara berlebihan dan perasaan emosional yang cemas atau khawatir akibat dari pencarian ini (Ulfa, 2024).

Hasil penelitian dari Fatimah et al., (2024), menunjukkan setelah psikoedukasi, literasi kesehatan mental berbeda dengan sebelum psikoedukasi, literasi kesehatan mental berbeda. Hal ini sejalan dengan penelitian Suswati et al. (2023), yang mengawasi kesehatan mental anak muda di sekolah menengah atas di daerah pertanian dan perkotaan Kabupaten Jember. Berdasarkan studi, membangun kebiasaan sosial dan emosional itu krusial untuk kesehatan mental yang baik selama masa remaja. Penemuan ini mendukung penelitian lain yang menemukan bahwa kesadaran kesehatan mental Gen Z berkorelasi positif dengan literasi kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki efek literasi kesehatan pada kesadaran mereka tentang kesehatan mental. Ini karena mereka menyadari pentingnya tidak

hanya menjaga kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental Rudianto, (2022). Pada akhirnya, Generasi Z mampu berkontribusi melalui komunitas mereka pada penurunan jumlah gangguan mental di Indonesia Daulay et al., (2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maelani et al., (2025), responden dengan Dibandingkan dengan responden dengan literasi kesehatan mental yang rendah, responden dengan literasi kesehatan mental yang sedang dan tinggi cenderung melakukan perilaku diagnosis diri. Ini menunjukkan bahwa beberapa responden masih tidak dapat mengakses, memahami, menilai, dan menggunakan informasi tentang layanan kesehatan mental dengan baik. Kemajuan dalam teknologi digital yang menyediakan berbagai informasi terkait kesehatan mental seharusnya memungkinkan mahasiswa untuk mencari informasi ini sebagai panduan dalam membuat keputusan, memilih layanan, dan mendapatkan bantuan.

KESIMPULAN

Ada korelasi signifikan hubungan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan remaja untuk *self-diagnose* gangguan mental. Ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berkorelasi positif dengan tingkat kejadian *self-diagnose* gangguan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. F., & Dearly. (2025). Self Diagnosis Kesehatan Mental Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 176-187. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5174>
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., Karlina, C. S. A., Studi Ilmu Komunikasi, P., & Ilmu Sosial, J. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. In *Universitas Negeri Surabaya 2022* | (Vol. 481).
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1), 25-37. <https://doi.org/10.30829/raudhah.v11i1.2767>
- Dewi, E.M.P., P., Sari, R., Indah, I., Lestari, D. R., Muqaddimah, M.N., & Sam, M. M., (2022). Psikoedukasi Self Diagnose : Kenali Gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri. 3(1), 19-26
- Fatimah, M., Dewi, R. P., Aini, L. N., Psikologi, P. S., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2024). *Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z Psychoeducation of Mental Heatlh Literation among Gen Z*. 5(2), 37-44.
- Komala, C., Faozi, A., Rahmat, D. Y., & Sopiah, P. (2023). 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>
- Lestari, D., Meytha, M., Reskiawan, M. M. N., & Ahmad, M. R. S. (2024). *Tantangan Psikologis: Krisis Kesehatan Mental Anak Muda Di Era Digital*. <https://journalversa.com/s/index.php/jpi585>
- Maelani, C., Maelani, P., & Aristi, D. (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>

- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Mayangsari, A., Arnanda, R. D., Isnaini, F. A., & Iskandarsyah, A. (2020). Health Literacy and Mental Health Status: Correlational Study of Undergraduate Students. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(2), 104
- McElroy, E., Kearney, M., Touhey, J., Evans, J., Cooke, Y., & Shevlin, M. (2019). The CSS-12: Development and Validation of a Short-Form Version of the Cyberchondria Severity Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(5), 330-335.
- Mohammed, M. S., Hendawi, N. E. H., El-Ashry, A. M., & Ali, S. S. (2024). The relationship between Cyberchondria and Health Literacy among first year Nursing Students: the mediating effect of health anxiety.
- Moulder M. 2023. TikTok and the Reliability to Self-Diagnose Mental Illnesses. s.l.: *Aletheia Alpha Chi's Journal of Undergraduate Scholarship*. Vol. 8.
- Nasiri, M., Mohammadkhani, S., Akbari, M., & Alilou, M. M. (2023). The structural model of cyberchondria based on personality traits, health-related metacognition, cognitive bias, and emotion dysregulation. *Frontiers in Psychiatry*.
- Nuridin, A. A., Ramdani, A., & Qamila, A. (2025). Studi Korelasi: Persepsi Risiko Mencari Bantuan Medis Dan Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kesehatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 35(2), 769-776. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i2.2823>
- Rohimakumullah, M. A. A., Primasari, I., Wicaksono, A. D., & Fatona, A. (2023). Literasi Informasi Kesehatan Pada Fenomena Diagnosis Mandiri Covid-19 Melalui Sumberdaya Online. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.25124/ijdp.v2i1.5872>
- Rudianto, Z. N. (2022). The Impact Of Health Literacy On The Mental Health Consciousness Of The Z Generation In The Pandemic. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49-72.
- Sadida, S. (2021). Perancangan Informasi Fenomena Self-Diagnosis Kesehatan Mental Remaja Generasi Z Di Media Sosial Melalui Media Buku Ilustrasi. *Univesitas Komputer Indonesia*.
- Sukmawati, D., Yusuf, S., & Nadhirah, N. (2023). The Phenomenon of Self-Diagnosis of Mental Health in The Era of Mental Health Literacy. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(1), 48-63. <https://doi.org/10.32627/jeco.vi.902>
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537-544
- Ulfa, F. (2024). Cyberchondria Pada Remaja: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Kecemasan Kesehatan. *Nathiqiyah*, 7(2), 183-192.
- Ulinuha, M. (2025). Persepsi Konten Gangguan Mental Di Sosial Media Dengan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Tingkat Self Diagnosis Pada Gen-Z (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*)
- 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. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 8(2), 125. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>

Zeng S, Bailey R, Peng S, Chen X. Defining mental health literacy: a systematic literature review and educational inspiration. *J Public Ment Health*. 2024;23(3):189-204.