

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis pada Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling yang melibatkan 244 responden Generasi Z berusia 14–29 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Swadiagnosis yang disusun berdasarkan aspek Rizkika dkk. (2023) serta Social Media Use Integration Scale (SMUIS) yang dikembangkan oleh Jenkins-Guarnieri dkk. (2013) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku swadiagnosis pada Generasi Z ($r = 0,273$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan Generasi Z melakukan self-diagnose kesehatan mental. Variabel intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 7,5% terhadap perilaku swadiagnosis, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Generasi Z untuk lebih kritis dalam mengakses informasi kesehatan mental di media sosial dan mengutamakan konsultasi kepada tenaga profesional.

Kata kunci: *Generasi Z, intensitas penggunaan media sosial, kesehatan mental, self-diagnose, swadiagnosis*

Abstract

This study aims to determine the relationship between the intensity of social media usage and self-diagnosis behavior among Generation Z. This study employed a quantitative correlational approach using a purposive sampling technique involving 244 Generation Z respondents aged 14–29 years who were active social media users. Data were collected using the Self-Diagnosis Scale developed based on the aspects proposed by Rizkika et al. (2023) and the Social Media Use Integration Scale (SMUIS) developed by Jenkins-Guarnieri et al. (2013) to measure social media use intensity. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment Correlation with the assistance of SPSS version 27. The results indicated a significant positive relationship between social media use intensity and self-diagnosis behavior among Generation Z ($r = 0.273$; $p < 0.001$). These findings indicate that the higher the intensity of social media use, the greater the tendency of Generation Z to engage in self-diagnosis related to mental health. Social media use intensity contributed 7.5% of the variance in self-diagnosis behavior, while the remaining 92.5% was influenced by other factors. These findings are expected to encourage Generation Z to be more critical when accessing mental health information on social media and to prioritize seeking consultation from qualified mental health professionals.

Keywords: *Generation Z, social media use intensity, mental health, self-diagnosis.*