



Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental dengan Kecenderungan Diagnosis Diri pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang

Yohanes Jonathan Anggul^{1*}, Feronika Ratu², Mernon Yerlinda C. Mage³

¹⁻³Universitas Nusa Cendana, Indonesia

E-mail: jonathananggul793@gmail.com¹, feronika.ratu@staf.undana.ac.id², mernon.mage@staf.undana.ac.id³

*Penulis Korespondensi: jonathananggul793@gmail.com

Abstract. *Students in the transition period are vulnerable to experiencing mental health problems and tend to self-diagnose due to easy access to information and low mental health literacy. This research aims to determine the relationship between mental health literacy and the tendency to make a diagnosis in students at the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University, Kupang. This type of research is quantitative research with a correlational approach. Respondents in this study totaled 298 using purposive sampling techniques. Data collection techniques used the mental health literacy scale and self-diagnosis scale. Data analysis used the Spearman Rank test. The results showed that there was a significant negative relationship between mental health literacy and self-diagnosis ($r = -0.156$; $p = 0.007$, $p < 0.05$). Although significant, the strength of this relationship is in the weak category, indicating that the tendency to self-diagnosis is not only determined by the level of mental health literacy. Other factors such as the intensity of exposure to mental health content on social media, the tendency of students to only seek information that supports the results of their self-diagnosis, as well as the influence of academic pressure and the normalization of mental disorders among peers are thought to contribute to this behavioral tendency. It is hoped that students not only have a high level of mental health literacy but also quality, so that they realize that self-diagnosis is an inappropriate action and students are expected to take advantage of available professional mental health services.*

Keywords: *Mental Health; Mental Health Literacy; Public Health Students; Self-Diagnosis; University Students.*

Abstrak. Mahasiswa dalam masa transisi rentan mengalami masalah kesehatan mental dan cenderung melakukan diagnosis diri akibat kemudahan akses informasi serta rendahnya literasi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan melakukan diagnosis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 298 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *mental health literacy scale* dan skala diagnosis diri. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara literasi kesehatan mental dan diagnosis diri ($r = -0,156$; $p = 0.007$, $p < 0,05$). Meskipun signifikan, kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori lemah, yang menunjukkan bahwa kecenderungan diagnosis diri tidak hanya ditentukan oleh tingkat literasi kesehatan mental. Faktor-faktor lain seperti intensitas paparan konten kesehatan mental di media sosial, kecenderungan mahasiswa untuk hanya mencari informasi yang mendukung hasil diagnosis madirinya saja, serta pengaruh tekanan akademik dan normalisasi gangguan mental di lingkungan teman sebaya diduga ikut berkontribusi terhadap perilaku kecenderungan tersebut. Diharapkan mahasiswa untuk tidak hanya memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi tetapi juga berkualitas, sehingga menyadari bahwa diagnosis diri merupakan tindakan yang tidak tepat dan mahasiswa diharapkan memanfaatkan layanan kesehatan mental profesional yang tersedia.

Kata Kunci: Diagnosis Mandiri; Kesehatan Mental; Literasi Kesehatan Mental; Mahasiswa Kesehatan Masyarakat; Mahasiswa.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan perkembangan diri, termasuk kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial (Hulukati & Djibran, 2018). Pada fase ini, mahasiswa rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat ketidakmampuan dalam mengelola stres dan perubahan yang terjadi (Suryanto & Salvia, 2021). Salah satu fenomena yang muncul adalah

kecenderungan melakukan diagnosis diri terhadap kondisi mental tanpa konsultasi profesional, yang berpotensi menimbulkan kesalahan penanganan dan memperburuk kondisi psikologis (Rizkiani et al., 2022; Febriana & Amalia, 2024). Fenomena ini semakin meningkat seiring kemudahan akses informasi melalui internet dan media sosial, di mana sebagian besar individu mengandalkan sumber yang tidak terverifikasi dalam memahami kondisi kesehatan mentalnya (Dewi et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan tingginya prevalensi diagnosis diri di kalangan mahasiswa, seperti 69,1% pengguna media sosial dan 54% mahasiswa yang pernah melakukan diagnosis diri secara mandiri (Amalia & Dearly, 2024; Putri et al., 2025). Di sisi lain, kondisi kesehatan mental mahasiswa juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, dengan tingginya tingkat depresi, kecemasan, dan stres di berbagai perguruan tinggi (Astutik et al., 2020). Data di Universitas Nusa Cendana Kupang menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kesehatan mental sedang hingga tinggi, namun perilaku mencari bantuan masih tergolong rendah, yang diduga berkaitan dengan praktik diagnosis diri (Health Promoting University, 2024; Nurdiana & Rubino, 2024).

Dalam konteks tersebut, literasi kesehatan mental menjadi faktor penting dalam membantu individu memahami, mengenali, dan menangani masalah kesehatan mental secara tepat (Thai & Nguyen, 2018). Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa masih tergolong rendah hingga sedang (Ayumaruti et al., 2023; Irawan et al., 2024). Rendahnya literasi ini berpotensi meningkatkan kecenderungan diagnosis diri yang tidak tepat (Jayanti & Adim, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan diagnosis diri pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang sebagai upaya mendukung peningkatan kesehatan mental mahasiswa secara lebih optimal.

2. KAJIAN TEORITIS

Diagnosis Diri

Diagnosis diri merupakan proses individu dalam mengidentifikasi atau menentukan gangguan yang dialaminya secara mandiri tanpa konsultasi dengan tenaga profesional, berdasarkan gejala yang dirasakan serta informasi yang dimiliki (Ahmed & Stephen, 2017; Ginting & Hati, 2023; Gumara et al., 2023). Proses ini sering dipengaruhi oleh pengetahuan pribadi, pengalaman sebelumnya, serta paparan informasi dari sumber eksternal seperti internet dan media. Dalam perspektif psikologis, diagnosis diri tidak hanya melibatkan aspek kognitif,

tetapi juga dipengaruhi oleh respon emosional dan kecenderungan perilaku individu dalam mengambil keputusan terkait kondisi kesehatannya (Huang et al., 2018).

Secara konseptual, diagnosis diri memiliki beberapa dimensi utama yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Dimensi kognitif berkaitan dengan pemahaman individu terhadap informasi kesehatan, dimensi afektif berkaitan dengan respon emosional seperti kecemasan atau ketakutan, sedangkan dimensi konatif mencerminkan tindakan individu dalam mencari informasi dan mengambil keputusan. Selain itu, diagnosis diri dipengaruhi oleh faktor internal seperti pola pikir dan ketidakpastian informasi, serta faktor eksternal seperti media, literatur, dan pengalaman sosial (Ahmed & Stephen, 2017). Dampak diagnosis diri bersifat ganda, di mana secara negatif dapat menimbulkan kecemasan, kebingungan, dan perilaku maladaptif, namun secara positif dapat meningkatkan kesadaran diri serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional.

Literasi Kesehatan Mental

Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam memahami, mengenali, serta mengelola informasi terkait kesehatan mental secara efektif, termasuk kemampuan untuk mencari bantuan yang tepat (Jorm, 2012; Kutcher et al., 2016; Brooks et al., 2019). Literasi ini mencakup pengetahuan tentang gangguan mental, kemampuan mengenali gejala, serta pemahaman terhadap upaya penanganan dan pencegahan yang tepat. Dalam konteks pendidikan tinggi, literasi kesehatan mental menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis secara adaptif.

Literasi kesehatan mental terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *knowledge-oriented* (pengetahuan), *beliefs-oriented* (keyakinan), dan *resources-oriented* (akses terhadap sumber daya) (Jung et al., 2016). Dimensi pengetahuan berkaitan dengan pemahaman tentang gejala dan penanganan gangguan mental, dimensi keyakinan berkaitan dengan persepsi individu terhadap gangguan mental dan stigma, sedangkan dimensi sumber daya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengakses layanan kesehatan mental. Rendahnya literasi kesehatan mental dapat berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta rendahnya perilaku mencari bantuan profesional (Septiana et al., 2024).

Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Diagnosis Diri

Literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam memengaruhi kecenderungan diagnosis diri pada individu. Individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah cenderung mengandalkan pemahaman yang terbatas dan informasi yang tidak valid dalam menilai kondisi mentalnya, sehingga meningkatkan risiko melakukan diagnosis diri yang tidak tepat.

Sebaliknya, individu dengan literasi kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk memahami gejala secara lebih akurat, mengelola emosi dengan baik, serta mencari bantuan profesional secara tepat.

Dengan demikian, literasi kesehatan mental dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam mengurangi kecenderungan diagnosis diri yang keliru dan mendukung pengambilan keputusan yang lebih rasional terkait kesehatan mental. Hubungan ini menunjukkan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara literasi kesehatan mental dan kecenderungan diagnosis diri pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena berlandaskan pada filsafat positivisme yang bertujuan menguji hipotesis melalui analisis statistik (Sugiyono, 2013), sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian (Gainau, 2016). Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang yang berada pada semester 3 hingga semester 9 pada tahun akademik periode 2025 ganjil, dimana populasi sebanyak 1.154 mahasiswa dan sampel sebanyak 298 mahasiswa.

Data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner berbasis skala psikologi menggunakan media Google Form, sedangkan data sekunder diperoleh melalui studi pustaka dan sumber relevan lainnya (Priadana & Sunarsi, 2021). Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala literasi kesehatan mental dan skala diagnosis diri. Skala literasi kesehatan mental menggunakan *Multicomponent Mental Health Literacy Scale* yang dikembangkan oleh Jung et al. (2016) dan diadaptasi oleh Nazira et al. (2022), terdiri dari 26 item dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,772. Skala ini mengukur tiga dimensi, yaitu pengetahuan, keyakinan, dan sumber daya. Sementara itu, skala diagnosis diri menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Aryanto (2023) berdasarkan dimensi kognitif, afektif, dan konatif, terdiri dari 19 item dengan reliabilitas sebesar 0,895.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* (Notoatmodjo, 2010). Analisis data meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, jika data normal, maka akan menggunakan uji korelasi Pearson product moment dan jika data tidak terdistribusi, maka menggunakan rank

spearman. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas untuk memastikan kesesuaian model analisis (Pratama & Permatasari, 2021; Lestari & Permatasari, 2023). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Literasi Kesehatan Mental dan Diagnosis Diri

Analisis deskriptif dilakukan terhadap data dari 298 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Variabel literasi kesehatan mental memiliki skor empiris antara 5 dan 26 dengan rata-rata 18,61 dan standar deviasi 4,388. Nilai rata-rata empiris tersebut lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik sebesar 13. Sementara itu, skor diagnosis diri berada pada rentang 21-70 dengan rata-rata empiris 44,92 dan standar deviasi 8,110. Rata-rata tersebut lebih rendah daripada rata-rata hipotetik sebesar 47,5.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.

Variabel	Min. hipotetik	Maks. hipotetik	Mean hipotetik	SD hipotetik	Min. empiris	Maks. empiris	Mean empiris	SD empiris
Literasi kesehatan mental	0	26	13	4,3	5	26	18,61	4,388
Diagnosis diri	19	76	47,5	9,5	21	70	44,92	8,110

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Perbandingan antara nilai hipotetik dan empiris memperlihatkan bahwa responden secara umum memiliki pemahaman yang relatif baik mengenai kesehatan mental, sedangkan kecenderungan diagnosis diri berada di bawah titik tengah hipotetik. Hasil kategorisasi menguatkan pola tersebut. Sebanyak 214 responden (71,8%) memiliki literasi kesehatan mental tinggi, sedangkan diagnosis diri paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 230 responden (77,2%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Literasi Kesehatan Mental dan Diagnosis Diri.

Variabel	Kategori	Interval skor	Frekuensi	Persentase (%)
Literasi kesehatan mental	Rendah	$X < 9$	7	2,3
	Sedang	$9 \leq X \leq 17$	77	25,9
	Tinggi	$X > 17$	214	71,8
Diagnosis diri	Rendah	$X < 38$	55	18,5
	Sedang	$38 \leq X \leq 57$	230	77,2
	Tinggi	$X > 57$	13	4,4

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Tingginya literasi kesehatan mental menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki pengetahuan mengenai gejala, faktor risiko, dan penanganan gangguan mental; keyakinan yang relatif tepat mengenai pentingnya bantuan profesional; serta pemahaman

mengenai sumber bantuan yang tersedia. Temuan ini sesuai dengan konsep Jung et al. (2016), yang menempatkan pengetahuan, keyakinan, dan sumber daya sebagai komponen utama literasi kesehatan mental. Latar belakang pendidikan kesehatan juga memungkinkan mahasiswa lebih sering memperoleh informasi kesehatan mental melalui perkuliahan, kegiatan lapangan, seminar, maupun media digital.

Hasil tersebut sejalan dengan Nazira et al. (2022) yang menemukan bahwa literasi kesehatan mental mahasiswa umumnya berada pada kategori tinggi. Pendidikan memberikan kesempatan lebih luas bagi individu untuk mengenali masalah psikologis dan menentukan sumber bantuan yang tepat (Kahar & Saleh, 2024). Literasi yang baik juga berpotensi mengurangi stigma dan meningkatkan keterbukaan dalam mencari pertolongan profesional (Fakhriyani, 2024).

Di sisi lain, dominannya diagnosis diri kategori sedang memperlihatkan bahwa mahasiswa telah memiliki kecenderungan untuk mengamati, menafsirkan, dan menilai kondisi psikologisnya secara mandiri, tetapi kecenderungan tersebut belum mencapai kategori tinggi. Dalam kerangka dimensi kognitif, afektif, dan konatif, mahasiswa dapat mengenali gejala dan mencari informasi, tetapi belum tentu meyakini hasil penilaiannya atau segera melakukan penanganan secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan Amalia dan Dearly (2024) yang juga menemukan dominasi diagnosis diri kategori sedang.

Diagnosis diri dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap kondisi psikologis, tetapi berisiko menimbulkan kekeliruan penilaian, kecemasan berlebihan, dan tindakan penanganan yang tidak sesuai apabila dilakukan berdasarkan informasi yang tidak terverifikasi (Farhan et al., 2024; Febriana & Amalia, 2024). Oleh karena itu, kemampuan mengenali gejala tidak dapat disamakan dengan kompetensi untuk menetapkan diagnosis klinis.

Distribusi Variabel Berdasarkan Karakteristik Responden

Tabel kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, usia, program studi, dan semester diringkas menjadi satu tabel. Literasi kesehatan mental kategori tinggi dan diagnosis diri kategori sedang secara konsisten mendominasi hampir seluruh kelompok responden.

Tabel 3. Distribusi Variabel Berdasarkan Karakteristik Responden.

Karakteristik	Literasi kesehatan mental	Diagnosis diri
Jenis kelamin	Tinggi pada perempuan 152 (72,4%) dan laki-laki 62 (70,5%)	Sedang pada perempuan 156 (74,3%) dan laki-laki 74 (84,1%)
Usia	Kategori tinggi berkisar 63,6-88,9%; jumlah terbanyak pada usia 21 tahun, yaitu 62 (77,5%)	Kategori sedang berkisar 66,7-82,5%; tertinggi pada usia 21 tahun, yaitu 66 (82,5%)
Program studi	Tinggi pada Kesehatan Masyarakat 89 (61,0%) dan Psikologi 125 (82,2%)	Sedang pada Kesehatan Masyarakat 128 (87,7%) dan Psikologi 102 (67,1%)

Semester	Kategori tinggi berkisar 63,1-79,2%; tertinggi pada semester 7, yaitu 76 (79,2%)	Kategori sedang berkisar 67,7-82,4%; persentase tertinggi pada semester 9, yaitu 61 (82,4%)
----------	---	---

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Secara deskriptif, literasi kesehatan mental kategori tinggi ditemukan pada perempuan (72,4%) maupun laki-laki (70,5%). Diagnosis diri kategori sedang juga mendominasi kedua kelompok, masing-masing 74,3% dan 84,1%. Pola tersebut menunjukkan bahwa literasi dan diagnosis diri tidak terbatas pada satu jenis kelamin. Namun, karena penelitian tidak melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin, perbedaan persentase tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai perbedaan yang signifikan secara statistik. Keterbukaan perempuan terhadap dukungan emosional dan kecenderungan laki-laki mencari bantuan praktis dapat memengaruhi cara masing-masing kelompok merespons masalah psikologis (Khan et al., 2025).

Berdasarkan usia, literasi tinggi mendominasi seluruh kelompok usia 18-23 tahun. Proporsi tertinggi terdapat pada usia 18 tahun sebesar 88,9%, meskipun kelompok ini hanya terdiri atas sembilan responden. Berdasarkan jumlah responden, literasi tinggi paling banyak ditemukan pada usia 21 tahun, yaitu 62 orang (77,5%). Diagnosis diri kategori sedang juga mendominasi seluruh kelompok usia, dengan proporsi tertinggi pada usia 21 tahun sebesar 82,5%.

Periode usia 18-23 tahun merupakan transisi menuju dewasa awal yang ditandai oleh perkembangan kemampuan berpikir, penalaran, dan evaluasi informasi (Nur et al., 2023). Perkembangan tersebut dapat memperkuat kemampuan memahami informasi kesehatan mental. Akan tetapi, ketidakstabilan emosi dan paparan informasi digital juga dapat mendorong individu menafsirkan gejala psikologisnya secara mandiri (Mawari, 2023). Dengan demikian, penambahan pengetahuan tidak selalu menghilangkan diagnosis diri apabila tidak disertai kemampuan mengevaluasi sumber informasi.

Perbedaan deskriptif terlihat lebih jelas berdasarkan program studi. Mahasiswa Psikologi memiliki proporsi literasi tinggi sebesar 82,2%, sedangkan mahasiswa Kesehatan Masyarakat sebesar 61,0%. Temuan tersebut dapat dikaitkan dengan intensitas paparan mahasiswa Psikologi terhadap konsep, gejala, dan klasifikasi gangguan mental. Hasil ini mendukung penelitian Permana et al. (2025) yang menunjukkan bahwa pendidikan pada bidang kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental.

Meskipun demikian, diagnosis diri kategori sedang tetap mendominasi kedua program studi, yaitu 87,7% pada Kesehatan Masyarakat dan 67,1% pada Psikologi. Amrah et al. (2024) menjelaskan bahwa diagnosis diri dapat dipengaruhi oleh pengetahuan klinis, penggunaan media sosial, pengalaman negatif, dan kebiasaan mencari informasi dari internet maupun

lingkungan sosial. Data tersebut bersifat deskriptif sehingga belum dapat digunakan untuk menyatakan adanya perbedaan signifikan antarprogram studi.

Literasi tinggi juga ditemukan pada seluruh tingkat semester, dengan proporsi terbesar pada semester 7 sebesar 79,2%. Sementara itu, diagnosis diri kategori sedang paling dominan pada semester 9 sebesar 82,4%, diikuti semester 7 sebesar 82,3%. Paparan materi akademik yang semakin luas dapat meningkatkan pemahaman kesehatan mental, tetapi tekanan akademik dan kecenderungan mengamati gejala secara berlebihan juga dapat mempertahankan perilaku diagnosis diri (Paramitha & Yolana, 2025).

Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Diagnosis Diri

Uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi kurang dari 0,001 pada kedua variabel. Dengan demikian, data literasi kesehatan mental dan diagnosis diri tidak berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai *linearity* sebesar 0,006 dan *deviation from linearity* sebesar 0,272. Nilai deviasi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel dapat dinyatakan linear.

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi.

Pengujian	Variabel/hubungan	Nilai signifikansi	Kesimpulan
Kolmogorov-Smirnov	Literasi kesehatan mental	<0,001	Tidak berdistribusi normal
Kolmogorov-Smirnov	Diagnosis diri	<0,001	Tidak berdistribusi normal
Linearitas	Literasi kesehatan mental-diagnosis diri	<i>Linearity</i> = 0,006 <i>Deviation from linearity</i> = 0,272	Hubungan linear Tidak terdapat penyimpangan linearitas yang signifikan

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan korelasi *Spearman's Rho*. Hasil analisis menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,156 dengan nilai signifikansi 0,007.

Tabel 5. Korelasi Literasi Kesehatan Mental dan Diagnosis Diri.

Hubungan variabel	N	Koefisien Spearman (ρ)	Sig. (2-tailed)	Arah	Kekuatan
Literasi kesehatan mental-diagnosis diri	298	-0,156**	0,007	Negatif	Sangat rendah

Sumber: Data primer diolah, 2025.

Nilai *p* sebesar 0,007 menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental berhubungan secara signifikan dengan diagnosis diri. Koefisien negatif berarti bahwa semakin tinggi literasi kesehatan mental, semakin rendah kecenderungan mahasiswa melakukan diagnosis diri. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Meskipun demikian, koefisien sebesar -0,156 berada pada kategori sangat rendah. Oleh karena itu, temuan ini tidak dapat ditafsirkan bahwa

literasi kesehatan mental merupakan satu-satunya faktor yang menentukan diagnosis diri ataupun bahwa peningkatan literasi secara langsung menyebabkan penurunan diagnosis diri.

Arah hubungan tersebut mendukung hasil penelitian Ulinuha (2025), yang memperoleh hubungan negatif antara literasi kesehatan mental dan diagnosis diri dengan nilai t hitung -2,762. Temuan ini juga sejalan dengan Ramadhani dan Hatta (2025), yang menemukan pengaruh signifikan literasi kesehatan mental terhadap diagnosis diri mahasiswa dengan $p < 0,001$. Individu dengan literasi yang baik cenderung memahami keterbatasan penilaian pribadi, mengenali sumber bantuan, dan memiliki stigma yang lebih rendah terhadap layanan profesional (Iswanto & Ayubi, 2023).

Kekuatan hubungan yang sangat rendah menunjukkan adanya faktor lain yang lebih luas. Diagnosis diri dapat dipengaruhi oleh paparan informasi media sosial yang tidak terverifikasi, akses terhadap layanan kesehatan, pengalaman masa lalu, tekanan psikologis, kemampuan asertif, kecenderungan menyalahkan diri, dan intensitas penggunaan media sosial (Hazari & Maghfiroh, 2025; Pratiwi, 2024). Artinya, pengetahuan kesehatan mental hanya menjadi salah satu unsur dalam proses mahasiswa menafsirkan kondisi psikologisnya.

Hasil penelitian Komala et al. (2023) memperlihatkan pola berbeda, yaitu literasi kesehatan mental yang baik sebesar 74,4% berhubungan dengan diagnosis diri yang kuat sebesar 58,1%. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa literasi dapat memiliki dua konsekuensi. Di satu sisi, literasi yang berkualitas mengarahkan individu kepada tenaga profesional. Di sisi lain, peningkatan kesadaran tanpa kemampuan menilai kredibilitas informasi dapat mendorong pencarian gejala secara berlebihan dan menghasilkan diagnosis diri yang keliru (Putri et al., 2025). Penetapan diagnosis gangguan mental tetap memerlukan pemeriksaan profesional karena melibatkan evaluasi klinis yang kompleks (Annury et al., 2022).

Secara praktis, hasil penelitian menegaskan bahwa program edukasi di perguruan tinggi tidak cukup hanya meningkatkan pengetahuan mengenai jenis dan gejala gangguan mental. Edukasi perlu menekankan keterampilan mengevaluasi sumber digital, memahami batas antara pengenalan gejala dan diagnosis klinis, serta mengetahui prosedur rujukan kepada psikolog atau psikiater. Perguruan tinggi juga perlu memperkuat layanan konseling yang mudah diakses agar kesadaran kesehatan mental dapat diarahkan pada perilaku pencarian bantuan yang tepat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Mahasiswa semester 3-9 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana tahun akademik 2025/2026 umumnya memiliki literasi kesehatan mental kategori tinggi, yaitu 214 responden (71,8%), sedangkan kecenderungan diagnosis diri didominasi kategori sedang sebanyak 230 responden (77,2%). Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ($r = -0,156$; $p = 0,007$). Artinya, peningkatan literasi kesehatan mental berkaitan dengan penurunan kecenderungan diagnosis diri, meskipun kekuatan hubungannya sangat rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa diagnosis diri tidak hanya berkaitan dengan literasi kesehatan mental, tetapi kemungkinan turut dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Mahasiswa disarankan mengembangkan literasi kesehatan mental yang tidak hanya tinggi secara kuantitatif, tetapi juga kritis dalam menilai kredibilitas informasi serta memahami batas antara mengenali gejala dan menetapkan diagnosis klinis. Universitas Nusa Cendana perlu memperkuat edukasi kesehatan mental melalui seminar, pelatihan, kampanye antidiagnosis diri, kelompok dukungan, dan layanan konseling yang mudah diakses. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan variabel seperti penggunaan media sosial, pengaruh teman sebaya, perilaku mencari bantuan, dan akses terhadap layanan profesional, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran untuk memahami faktor yang melatarbelakangi diagnosis diri secara lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-diagnosis in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 86. <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Amalia, N. F., & Dearly. (2024). 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>
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., & Tama, T. D. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 16(1).
- Ayumaruti, D., Anshari, D., & Martha, E. (2023). Determinan sosial yang berhubungan dengan tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(12), 2539–2549. <https://doi.org/10.56338/mparki.v6i12.4049>

- Dewi, E. M. P., Sari, R., Indah, L., Lestari, D. R., Muqaddimah, M. N., & Sam, M. M. (2022). Psikoedukasi self-diagnose: Kenali gangguan Anda sebelum menjudge diri sendiri. *Pengabdi: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v3i1.33053>
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Dampak konten bertema psikologi dalam media sosial TikTok terhadap fenomena self-diagnose pada Generasi Z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–250. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Ginting, E., & Hati, P. C. (2023). The phenomenon of self-diagnosis behavior on self-healing style in young people. *Wardah*, 24(2), 17–27. <https://doi.org/10.19109/wardah.v24i2.20325>
- Gumara, A., Muthmainah, B., & Prameswari, A. S. (2023). Kecemasan pada mahasiswa pengguna TikTok yang melakukan self-diagnose. *Parade Riset*, 1(1), 69–80.
- Huang, Y. M., Lou, S. J., Huang, T. C., & Jeng, Y. L. (2019). Middle-aged adults' attitudes toward health app usage: A comparison with the cognitive-affective-conative model. *Universal Access in the Information Society*, 18(4), 927–938. <https://doi.org/10.1007/s10209-018-0621-9>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Irawan, T., Indriyani, Y., Prasyanti, A. A., Azmi, Z. T. U., Pusparita, S., Pramesti, S. A., & Faiqi, M. N. (2024). Gambaran literasi kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(4), 754–763. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i4.15970>
- Jayanti, S., & Adim, A. K. (2024). Konsep diri self-diagnose anxiety mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO*, 9(4), 866–883. <https://doi.org/10.52423/jikuho.v9i4.322>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurdiana, N., & Rubino, R. (2024). Analisis self-diagnosis remaja. *SCHOULID*, 9(1), 81–89. <https://doi.org/10.23916/084372011>
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh SOP dan kompetensi terhadap produktivitas kerja. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11(1). <https://doi.org/10.35968/m-pu.v11i1.600>
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Rahayu, D. S. (2024). Literasi kesehatan mental dan dampaknya. *Nusantara of Research*, 11(1), 81–91. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.21610>

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryanto, A., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Thai, Q. C. N., & Nguyen, T. H. (2018). Mental health literacy among students. *International Journal of Mental Health Systems*, 12, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0195-1>