

ABSTRAK

Fau Qanurrin Khusna Anggrainy. 220541100138. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan *Self-Diagnosis* Pada Generasi Z Pengguna TikTok di Nganjuk. Progam Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura. 2026

Fenomena *self-diagnosis* kesehatan mental melalui media sosial, khususnya TikTok, semakin banyak terjadi pada Generasi Z. Kemudahan akses informasi kesehatan mental memungkinkan individu melakukan penilaian terhadap kondisi psikologisnya secara mandiri tanpa konsultasi dengan tenaga profesional. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kecenderungan tersebut adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok di Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Sampel penelitian berjumlah 348 Generasi Z pengguna TikTok yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Kontrol Diri berdasarkan teori Averill dan skala *Self-Diagnosis* berdasarkan teori Ahmed dan Stephen S. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok di Kabupaten Nganjuk dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), koefisien regresi sebesar -0,234, dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 8,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah kecenderungan *self-diagnosis*. Dengan demikian, kontrol diri memiliki peran dalam menurunkan kecenderungan *self-diagnosis* pada Generasi Z pengguna TikTok.

Kata kunci: Kontrol Diri, *Self-Diagnosis*, Generasi Z, TikTok.

ABSTRACT

Fau Qanurrin Khusna Anggrainy. 220541100138. The Effect of Self-Control on Self-Diagnosis Tendencies Among Generation Z TikTok Users in Nganjuk Regency. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, University of Trunojoyo Madura, 2026.

The phenomenon of mental health self-diagnosis through social media, particularly TikTok, has become increasingly common among Generation Z. Easy access to mental health information enables individuals to assess their psychological conditions independently without consulting mental health professionals. One factor that is assumed to influence this tendency is self-control. This study aimed to examine the effect of self-control on self-diagnosis tendencies among Generation Z TikTok users in Nganjuk Regency. This study employed a quantitative approach using a simple linear regression method. The sample consisted of 348 Generation Z TikTok users selected through purposive sampling. Data were collected using a Self-Control Scale based on Averill's theory and a Self-Diagnosis Scale based on the theory of Ahmed and Stephen S. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics version 25. The results showed that self-control had a significant effect on self-diagnosis tendencies among Generation Z TikTok users in Nganjuk Regency, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), a regression coefficient of -0.234, and a coefficient of determination (R^2) of 8.2%. These findings indicate that higher levels of self-control are associated with lower self-diagnosis tendencies. Therefore, self-control plays a role in reducing self-diagnosis tendencies among Generation Z TikTok users.

Keywords: Self-Control, Self-Diagnosis, Generation Z, TikTok.