

The Impact of Self-Awareness on The Likelihood of Self-Diagnosing in Generation Z

Sekar Aqilah Sutanto¹, Supra Wimbari²

^{1,2}Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

¹sekar.aqi2003@mail.ugm.ac.id, ²supra@ugm.ac.id

Abstract. This study investigates the impact of self-awareness on the likelihood of self-diagnosis among Generation Z to provide new perspectives into the underlying causes of this phenomenon. A cross-sectional quantitative method was used, with 401 Generation Z participants from Indonesia completing an online survey with varied age groups, occupations, and educational backgrounds. Results indicate that while self-awareness has a small but significant negative effect on self-diagnosis, it does not independently account for the phenomenon. Instead, a stronger association and impact are related to objective self-awareness and reflection of the past or present. Additionally, cultural and demographic factors, including stigma and privacy concerns, also shape the likelihood of self-diagnosis. These findings highlight the multifaceted nature of self-diagnosis practices and the need for additional research into the various relationships between self-diagnosis and its contributing factors.

Keywords: *Self-Awareness, Self-Diagnosis, Generation Z, Reflection, Mental Health*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji pengaruh kesadaran diri terhadap kemungkinan swadiagnosis pada Generasi Z untuk memberikan perspektif baru mengenai penyebab yang mendasari fenomena ini. Metode kuantitatif *cross-sectional* digunakan dengan melibatkan 401 partisipan Generasi Z dari Indonesia melalui survei daring mencakup berbagai tahun kelahiran, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kesadaran diri memiliki pengaruh negatif yang kecil namun signifikan terhadap swadiagnosis, faktor ini tidak sepenuhnya menjelaskan fenomena tersebut. Sebaliknya, kesadaran diri objektif serta refleksi terhadap pengalaman masa lalu atau masa kini memiliki pengaruh yang lebih kuat. Selain itu, faktor budaya dan demografis, termasuk stigma dan kekhawatiran terhadap privasi, turut memengaruhi kemungkinan seseorang melakukan swadiagnosis. Temuan ini menegaskan kompleksitas swadiagnosis serta perlunya penelitian lebih lanjut mengenai berbagai faktor yang berkontribusi terhadapnya.

Keywords: *Kesadaran Diri, Swadiagnosis, Generasi Z, Kesehatan Mental*