

## **DEPRESI PADA REMAJA: FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK, DAN PERAN SELF-DIAGNOSIS DI MEDIA SOSIAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOPATOLOGI**

**Anggun Khairun Nisa Tolinggi<sup>1</sup>, Tisha Azzahra Kusuma<sup>2</sup>, Rubiana Mugniah Jusuf<sup>3</sup>,  
Devy Sekar Ayu Ningrum<sup>4</sup>**  
[anggunnangun@gmail.com](mailto:anggunnangun@gmail.com)<sup>1</sup>, [tishaazzahrak23@gmail.com](mailto:tishaazzahrak23@gmail.com)<sup>2</sup>, [rubianamjusuf@gmail.com](mailto:rubianamjusuf@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[devysekarayuningrum89@gmail.com](mailto:devysekarayuningrum89@gmail.com)<sup>4</sup>  
**Universitas Negeri Gorontalo**

### **Abstrak**

Depresi pada remaja menjadi salah satu persoalan kesehatan mental yang semakin memperoleh perhatian, khususnya pada era perkembangan teknologi digital yang berlangsung sangat pesat. Tulisan ini bertujuan mengkaji depresi pada remaja dalam perspektif psikopatologi melalui pembahasan mengenai faktor-faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta fenomena self-diagnosis di media sosial. Penelitian disusun menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Sumber data diperoleh dari artikel ilmiah yang ditelusuri melalui Google Scholar, PubMed, dan SINTA pada rentang tahun 2020–2026. Data dianalisis menggunakan teknik content analysis terhadap lima belas artikel yang sesuai dengan fokus penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa depresi pada remaja dipengaruhi oleh keterkaitan berbagai faktor, antara lain kondisi biologis, aspek psikologis, lingkungan keluarga, hubungan sosial, tekanan akademik, serta intensitas penggunaan media sosial. Kondisi depresi memberikan dampak terhadap aspek emosional, kemampuan kognitif, interaksi sosial, dan prestasi akademik remaja. Selain itu, kemudahan akses informasi kesehatan mental di media sosial turut mendorong munculnya perilaku self-diagnosis pada remaja. Fenomena tersebut dapat meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental, namun juga berpotensi menimbulkan kesalahan pemahaman mengenai kondisi psikologis yang dialami dan menghambat pencarian bantuan profesional. Oleh sebab itu, penguatan literasi kesehatan mental dan pendampingan lingkungan sosial yang suportif menjadi hal yang penting dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi pada remaja.

**Kata Kunci:** Depresi Remaja; Kesehatan Mental.

### **ABSTRACT**

*Adolescent depression has become one of the mental health issues that has received increasing attention, particularly amid the rapid development of digital technology. This article aims to examine adolescent depression from a psychopathological perspective by discussing its causal factors, impacts, and the phenomenon of self-diagnosis on social media. The study employed a literature review method with a qualitative descriptive approach. Data were obtained from scientific articles indexed in Google Scholar, PubMed, and SINTA published between 2020 and 2026. The data were analyzed using content analysis techniques on fifteen articles relevant to the research focus. The findings indicate that adolescent depression is influenced by the interaction of various factors, including biological conditions, psychological aspects, family environment, social relationships, academic pressure, and excessive use of social media. Depression affects adolescents' emotional conditions, cognitive functioning, social interactions, and academic performance. In addition, easy access to mental health information on social media has contributed to the emergence of self-diagnosis behavior among adolescents. Although this phenomenon may increase awareness of mental health issues, it also has the potential to create misunderstandings regarding psychological conditions and delay professional help-seeking. Therefore, strengthening mental health literacy and supportive social environments is essential in preventing and addressing adolescent depression.*

**Keywords:** Adolescent Depression; Mental Health.

## **PENDAHULUAN**

Organisasi World Health Organization menegaskan bahwa berbagai gangguan kesehatan mental umumnya mulai berkembang pada fase akhir masa kanak-kanak hingga memasuki awal remaja. Secara global, diperkirakan satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, serta gangguan perilaku sebagai penyumbang utama beban penyakit dan disabilitas pada kelompok usia tersebut (WHO, 2025). Dalam konteks nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi ditemukan pada kelompok usia 15–24 tahun yang mencapai 2%. Lebih lanjut, WHO (2025) mengemukakan bahwa depresi merupakan salah satu kontributor terbesar terhadap beban penyakit global, dengan sekitar 4% populasi dunia hidup dengan kondisi tersebut. Pada kelompok remaja, depresi menjadi salah satu penyebab utama disabilitas, sementara bunuh diri masih menempati peringkat ketiga sebagai penyebab kematian pada kelompok usia muda. WHO juga melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 727.000 kematian akibat bunuh diri di seluruh dunia. Kendati demikian, sebagian besar gangguan kesehatan mental pada remaja belum teridentifikasi secara memadai dan belum memperoleh penanganan yang optimal.

Depresi pada remaja tidak dapat dipandang sebagai sekadar pengalaman kesedihan atau stres yang bersifat sementara, melainkan merupakan gangguan suasana perasaan (*mood disorder*) yang ditandai oleh perubahan afek yang menetap dan penurunan fungsi psikososial individu. Kondisi ini dapat mempengaruhi aspek perilaku, emosi, serta proses kognitif secara signifikan. Secara klinis, depresi ditandai oleh suasana hati yang menurun secara menetap, berkurangnya minat atau kesenangan terhadap aktivitas sehari-hari, penurunan energi, munculnya perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan pola tidur dan nafsu makan, kelelahan berkepanjangan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Dalam banyak kasus, depresi bersifat kronis dan berulang sehingga menghambat fungsi kehidupan sehari-hari, bahkan pada tingkat keparahan tertentu dapat berujung pada tindakan bunuh diri (World Health Organization, 2012). Kondisi tersebut kerap berawal dari stres yang tidak tertangani secara memadai dan berkembang menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak segera memperoleh intervensi yang tepat (Dianovinina, 2018).

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi, penggunaan media sosial di kalangan remaja turut memengaruhi dinamika kesehatan mental pada kelompok usia ini. Remaja menjadi kelompok yang sangat intens terpapar arus informasi digital, termasuk informasi mengenai kesehatan mental, sementara kemampuan literasi digital dan keterampilan dalam mengevaluasi kredibilitas informasi belum sepenuhnya matang. Situasi ini memungkinkan remaja mengenali berbagai istilah psikologis secara mandiri, tetapi sekaligus berpotensi menimbulkan pemahaman yang kurang tepat terhadap pengalaman emosional yang mereka alami (Wijaya et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis depresi pada remaja dalam perspektif psikopatologi melalui pembahasan mengenai gambaran klinis, faktor-faktor penyebab, serta dampak yang ditimbulkannya terhadap kehidupan remaja. Selain itu, tulisan ini juga mengkaji fenomena *self-diagnosis* di media sosial sebagai dinamika kontemporer yang memengaruhi cara remaja memahami kesehatan mental, sekaligus menegaskan pentingnya peran asesmen profesional dalam proses identifikasi dan penanganan gangguan tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pemilihan desain ini didasarkan pada kemampuannya dalam menghasilkan pemahaman yang mendalam melalui pengkajian dan sintesis berbagai penelitian terdahulu.

Fokus kajian mencakup faktor penyebab depresi pada remaja, dampak psikologis yang ditimbulkan, serta fenomena self-diagnosis di media sosial dalam bingkai psikopatologi.

Sumber data diperoleh melalui penelusuran pada pangkalan data Google Scholar, PubMed, dan SINTA dengan kata kunci: "depresi pada remaja", "faktor penyebab depresi remaja", "dampak depresi pada remaja", "self-diagnosis", "media sosial dan kesehatan mental", serta "psikopatologi remaja". Artikel dibatasi pada rentang publikasi 2020–2026 untuk menjamin relevansinya dengan kondisi kesehatan mental remaja di era digital.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yakni identifikasi, seleksi, dan kajian literatur. Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas depresi remaja, faktor penyebab dan dampaknya, serta fenomena self-diagnosis di media sosial. Artikel yang tidak relevan, duplikat, maupun tidak tersedia secara lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran pustaka yang dilakukan melalui berbagai sumber ilmiah menghasilkan sejumlah artikel yang memiliki keterkaitan dengan kajian mengenai depresi pada remaja serta fenomena self-diagnosis di media sosial. Setiap artikel dikaji untuk menelaah pendekatan penelitian yang digunakan, ruang lingkup pembahasan, serta hasil-hasil utama yang berkaitan dengan faktor penyebab depresi, konsekuensi psikologis yang muncul, dan peranan media sosial dalam membentuk pemahaman remaja terhadap kesehatan mental. Adapun rangkuman hasil telaah literatur tersebut disajikan pada tabel berikut.

No	Penulis & Tahun	Metode Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Utama
1	Wijaya dkk. (2024)	Kualitatif	Self-diagnosis melalui TikTok	Konten kesehatan mental di TikTok membuat remaja lebih mudah menghubungkan pengalaman emosionalnya dengan gangguan psikologis tertentu.
2	Hazari & Maghfiroh (2025)	Fenomenologi	Pengalaman self-diagnosis remaja	Self-diagnosis dipicu rasa kesepian, pengalaman traumatis, dan tingginya paparan media sosial pada remaja perempuan.
3	Kajian pencarian informasi kesehatan mental daring	Wawancara mendalam	Internet dan kesehatan mental	Akses informasi psikologis di internet membantu pemahaman diri, tetapi dapat memunculkan kecemasan dan salah penafsiran kondisi mental.

4	Febriana & Amalia (2024)	Kajian deskriptif	Self-diagnosis generasi Z	Fenomena self-diagnosis berkembang akibat tren media sosial dan penyebaran informasi psikologi yang tidak selalu valid.
5	Axelta & Abidin (2022)	Kuantitatif	Faktor depresi remaja	Hubungan keluarga yang kurang harmonis dan faktor psikososial meningkatkan risiko depresi pada remaja.
6	Corzine & Roy (2024)	Literature Review	Identitas mental illness di media sosial	Media sosial berperan dalam pembentukan identitas berbasis diagnosis psikologis pada remaja.
7	Azizah & Nurwati (2021)	Library Research	Dampak self-diagnosis	Self-diagnosis dapat menyebabkan kecemasan berlebihan, kesalahan diagnosis, dan menghambat pencarian bantuan profesional.
8	Kajian faktor psikososial depresi	Cross-sectional	Dukungan sosial remaja	Kurangnya dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja.
9	Chaniago dkk. (2026)	Literature Review	Media sosial dan depresi	Penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan FOMO, cyberbullying, dan gangguan tidur yang memicu depresi.
10	Sihombing & Nainggolan (2025)	Systematic Review	Determinan kesehatan mental	Bullying, tekanan akademik, pola asuh, dan media sosial menjadi faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental remaja.

11	Drysdale dkk. (2025)	Longitudinal Study	School belonging	Keterikatan dengan lingkungan sekolah mampu menurunkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja.
12	Affandi & Dewi (2024)	Fenomenologi	Self-diagnose pada pengguna media sosial	Self-diagnose memicu kesalahan pemahaman kondisi psikologis dan meningkatkan kecemasan pada remaja.
13	Komala dkk. (2023)	Korelasional	Literasi kesehatan mental	Tingkat literasi kesehatan mental memiliki hubungan dengan kecenderungan self-diagnosis pada remaja.
14	Foster & Ellis (2024)	Kajian teoritis	TikTok dan identitas diri	Self-diagnosis berkaitan dengan kebutuhan remaja untuk memperoleh validasi sosial dan rasa diterima.
15	Prihatmono (2024)	Studi literatur	Lingkungan dan depresi remaja	Faktor keluarga, tekanan sekolah, bullying, dan media sosial berkontribusi terhadap depresi pada remaja.

### Diskusi

Kelima belas artikel yang terhimpun dianalisis secara mendalam melalui pendekatan sintesis literatur. Diskusi tidak sekadar merangkum hasil penelitian terdahulu, melainkan juga berupaya menghubungkan dan menginterpretasikan temuan dari berbagai sumber untuk membangun pemahaman yang lebih utuh mengenai depresi pada remaja. Pembahasan difokuskan pada tiga tema besar yang saling bertalian: faktor penyebab depresi, dampaknya terhadap kehidupan remaja, serta peran self-diagnosis di media sosial dalam perspektif psikopatologi.

### Faktor Penyebab Depresi pada Remaja

Kajian literatur mengungkapkan bahwa depresi pada remaja tidak dapat direduksi menjadi akibat dari satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi dinamis antara dimensi biologis, psikologis, sosial, lingkungan keluarga dan sekolah, serta paparan dunia digital. Temuan ini sejalan dengan kerangka biopsikososial yang memandang kesehatan mental sebagai produk dari saling pengaruh antarberbagai lapisan kehidupan individu.

Dalam ranah biologis, perbedaan jenis kelamin muncul sebagai variabel yang paling konsisten dilaporkan lintas studi. Axelta dan Abidin (2022) mengidentifikasi bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap depresi dibandingkan remaja laki-laki, suatu pola

yang dikaitkan dengan fluktuasi hormonal serta tendensi perempuan untuk memproses emosi secara lebih intens dan ruminatif. Meski demikian, sejumlah studi lain menggarisbawahi bahwa faktor psikososial justru memiliki kekuatan prediktif yang lebih besar terhadap depresi dibandingkan keturunan genetik semata.

Kualitas lingkungan keluarga terbukti memberi kontribusi yang tak kalah signifikan. Rumah tangga yang diwarnai ketegangan relasional, minimnya saluran komunikasi yang sehat, penerapan pola asuh yang bersifat otoriter, serta ketiadaan dukungan afeksi yang memadai, secara konsisten ditemukan meningkatkan kerentanan remaja terhadap depresi. Sebaliknya, keluarga dengan iklim yang hangat, terbuka, dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak berperan sebagai penyangga psikologis yang efektif dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Relasi dengan teman sebaya juga memegang peranan kritis. Pengalaman bullying atau perundungan berulang kali muncul sebagai prediktor depresi yang kuat. Remaja yang menjadi sasaran perilaku ini rentan mengalami erosi harga diri, kemunculan kecemasan, akumulasi stres berkepanjangan, hingga gejala depresi yang nyata. Temuan ini menegaskan betapa besarnya pengaruh ekosistem sosial terhadap perkembangan psikologis remaja.

Tekanan akademik turut menyumbang beban psikologis yang tidak sedikit. Ekspektasi prestasi yang tinggi dari lingkungan sekolah maupun dari orang tua, jika tidak diimbangi layanan dukungan psikologis dan bimbingan konseling yang memadai, dapat memicu kelelahan emosional yang pada akhirnya menjelma menjadi depresi. Di sisi yang berlawanan, school belonging atau rasa memiliki terhadap lingkungan sekolah terbukti berfungsi sebagai faktor pelindung yang menstabilkan kesehatan mental remaja (Drysdale dkk., 2025).

Pada era digital ini, intensitas penggunaan media sosial semakin mengemuka sebagai faktor risiko yang tidak dapat diabaikan. Paparan berlebihan terhadap konten digital memicu gejala depresi melalui mekanisme seperti perbandingan sosial yang tidak sehat, viktimisasi daring (cyberbullying), sindrom fear of missing out (FOMO), serta gangguan kualitas tidur akibat penggunaan gawai tanpa batas waktu (Chaniago dkk., 2026).

### **Dampak Depresi pada Remaja**

Depresi pada remaja meninggalkan jejak yang melampaui ranah emosi semata; dampaknya merambah ke dimensi kognitif, relasional, akademik, dan perilaku keseharian. Pada tataran kognitif, remaja yang terperangkap dalam depresi cenderung dilingkupi pola pikir yang negatif, kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, dan ketidakmampuan membayangkan masa depan secara realistis dan optimis. Kondisi ini menjadikan mereka mudah terjebak dalam lingkaran overthinking yang melelahkan.

Secara akademis, depresi menggerus kapasitas konsentrasi dan mematikan motivasi belajar. Remaja yang berjuang melawan depresi kerap mengalami penurunan daya fokus yang tajam, kesulitan menuntaskan tugas-tugasnya, serta kehilangan antusiasme terhadap hal-hal yang sebelumnya mereka minati. Penurunan fungsi kognitif ini pada akhirnya berimbas langsung pada capaian akademik dan produktivitas sehari-hari.

Dari sisi emosional, depresi menghadirkan gejolak suasana hati yang tak menentu, kecemasan yang menghantui, kesedihan yang enggan berlalu, dan gangguan tidur yang berkepanjangan. Ketidakmampuan meregulasi emosi secara efektif kerap memantik konflik dalam relasi dengan keluarga maupun teman sebaya, sehingga jaringan dukungan sosial remaja pun ikut terkikis. Pada titik ini terbentuk sebuah lingkaran setan: depresi melemahkan hubungan sosial, sementara defisit dukungan sosial semakin memperparah depresi itu sendiri.

Secara sosial, remaja yang mengidap depresi menampilkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan, membangun tembok isolasi, dan kehilangan selera untuk bersosialisasi. Beberapa penelitian bahkan melaporkan bahwa sebagian dari mereka mengalami depresi berat yang disertai ideasi untuk mengakhiri hidup, sebuah realitas yang mendesak berbagai pihak — mulai dari keluarga, institusi pendidikan, tenaga kesehatan, hingga pembuat kebijakan — untuk memberikan respons yang lebih serius dan terkoordinasi

(Ramadani, Fauziah & Rozzaq, 2024).

### **Peran Self-Diagnosis di Media Sosial dalam Perspektif Psikopatologi**

Gelombang perkembangan media sosial telah melahirkan fenomena self-diagnosis, yaitu kecenderungan individu untuk secara sepihak menetapkan diagnosis gangguan mental pada dirinya sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh dari internet, tanpa melalui pemeriksaan yang dilakukan oleh profesional. Fenomena ini kian marak di kalangan remaja seiring dengan posisi media sosial yang telah bergeser menjadi rujukan informasi kesehatan mental yang paling mudah dijangkau (Azizah & Nurwati, 2021).

Berkembangnya self-diagnosis merupakan hasil konvergensi beberapa kondisi: meluasnya penggunaan media sosial, terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental yang terjangkau, serta dorongan internal remaja untuk memahami kondisi psikologis yang mereka rasakan namun sulit diungkapkan. Konten kesehatan mental yang beredar di berbagai platform seperti TikTok dan Instagram kerap dikemas dengan sentuhan emosional yang kuat dan terasa sangat relatable, sehingga mendorong remaja untuk mengidentifikasi pengalaman mereka dengan gangguan tertentu yang disajikan dalam konten tersebut (Wijaya dkk., 2024).

Fenomena ini juga bersinggungan erat dengan dinamika pembentukan identitas yang lazim terjadi pada masa remaja. Dari sudut pandang psikologi sosial, menempelkan label diagnosis tertentu pada diri sendiri dapat menjadi bagian dari narasi identitas yang memberikan rasa diakui dan diterima di dalam komunitas daring tertentu. Remaja yang merasa teralienasi dari lingkungan sekitarnya cenderung lebih aktif mencari validasi melalui ruang-ruang digital tersebut (Febriana & Amalia, 2024). Mekanisme algoritma media sosial pun ikut berperan: semakin sering pengguna mengonsumsi konten bertema kesehatan mental, semakin gencar algoritma menyajikan konten serupa, sehingga memperkuat keyakinan individu bahwa dirinya benar-benar menderita kondisi yang dimaksud (Foster & Ellis, 2024).

Meski di satu sisi self-diagnosis berkontribusi pada meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental dan berkurangnya stigma, bobot dampak negatifnya jauh lebih besar. Perilaku ini berpotensi melahirkan distorsi pemahaman diri, kecemasan yang diperkuat secara berlebihan, internalisasi label gangguan yang belum tentu tepat (self-labeling), bahkan resistensi terhadap bantuan profesional. Komala dkk. (2023) menemukan bahwa rendahnya tingkat literasi kesehatan mental berkorelasi positif dengan intensitas kecenderungan self-diagnosis pada segmen remaja akhir — suatu temuan yang menegaskan pentingnya penguatan literasi sebagai strategi pencegahan.

### **KESIMPULAN**

Depresi pada remaja merupakan persoalan kesehatan mental yang bersifat kompleks dan multidimensional, terbentuk melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, sosial, kondisi keluarga, tekanan lingkungan sekolah, dan keterpaparan dunia digital. Dampak yang ditimbulkannya tidak terbatas pada gangguan emosional, melainkan juga merasuki kapasitas berpikir, kualitas hubungan antarpribadi, kinerja akademik, hingga cara remaja memandang dan menilai diri sendiri. Di tengah maraknya fenomena self-diagnosis yang difasilitasi oleh media sosial, kemudahan akses terhadap informasi kesehatan mental ternyata tidak serta-merta berbanding lurus dengan ketepatan pemahaman yang terbentuk. Remaja yang mengandalkan konten digital untuk mengenali kondisi psikologisnya berisiko membangun persepsi yang tidak akurat dan menjauh dari bantuan yang benar-benar mereka butuhkan. Oleh karena itu, penanganan depresi pada remaja mutlak memerlukan sinergi antara keluarga, institusi pendidikan, tenaga kesehatan mental, serta lingkungan sosial yang suportif, diiringi penguatan literasi kesehatan mental dan kecakapan digital agar remaja mampu memproses informasi psikologis secara lebih kritis, bijak, dan akurat..

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A. A., & Dewi, K. S. (2024). Risiko penurunan kondisi kesehatan mental pada remaja pengguna media sosial yang melakukan self-diagnose.
- Amalia, N. F., & Dearly. (2020). Self diagnosis kesehatan mental ditinjau dari literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya. *Prosiding KONAS PSIKES V*, 181–192.
- Axelta, A., & Abidin, F. A. (2022). Depresi pada remaja: Perbedaan berdasarkan faktor biomedis dan psikososial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 9(1), 34–48. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v9i1.3207>
- Azizah, T. N., & Nurwati, N. (2021). Dampak perilaku self-diagnosis pada kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UNSIQ)*.
- Chaniago, K. A., Putri, I. A., Zahroh, K. N., Prameswari, D. R. P., Novirson, R., & Sari, R. O. (2026). Intensitas penggunaan media sosial dan risiko depresi pada remaja. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(2).
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69–78.
- Drysdale, R. E., Mvelase, S., Kane, J., Gruver, R. S., Desmond, C., & Davidson, L. L. (2025). Adolescent mental health and school belonging in KwaZulu-Natal, South Africa: Impact of the COVID-19 pandemic and subsequent government lockdowns. *Journal of Adolescent Health*, 76, 638–646. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.11.240>
- Fatmawati, F. (2019). Bunga rampai: Apa itu psikopatologi? Rangkaian catatan ringkas tentang gangguan jiwa.
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Fenomena self-diagnose pada generasi Z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239–250. <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i4.4063>
- Foster, A., & Ellis, N. (2024). Self-diagnosis, TikTok and adolescent identity: Implications for educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 40(4), 495–501.
- Hazari, Y., & Maghfiroh, F. (2025). Studi fenomenologi: Pengalaman self diagnosis pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 647–662.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Depresi pada anak muda di Indonesia. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- 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>
- Pribadi, I. N., & Ambarini, T. K. (2024). Studi kasus: Penerapan Acceptance Commitment Therapy pada individu depresi dengan psikotik untuk mengelola unwanted experience. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(4), 151–157. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i4.32590>
- Prihatmono, I. G. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian depresi pada remaja di Indonesia dengan pendekatan teori lingkungan.
- Ramadani, I. R., Fauziyah, T., & Rozzaq, B. K. (2024). Depresi, penyebab dan gejala depresi. *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 86–96.
- Sihombing, Y. A., & Nainggolan, E. (2025). Faktor-faktor determinan kesehatan mental remaja: Tinjauan sistematis literatur menggunakan pendekatan PRISMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 90–94. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5251>
- Wahdi, A. E., Winkler, D., Alwi, Q., Hermansyah, Lund, C., Whiteford, H., Burgess, P., & Rosenberg, S. (2022). Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. Queensland Centre for Mental Health Research.
- 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), 125–134. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>
- World Health Organization. (2025). Over a billion people living with mental health conditions: Services require urgent scale-up.