Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 25578-25583

Gambaran Konten Tiktok Akun @Bicarakan.Idn Sebagai Pemicu Terjadinya Self Diagnose Pada Remaja

Rachelle Dezt Utama, Ni Wayan Yuli Anggreni
Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Pendidikan Nasional Denpasar
Email : rachelledezt@gmail.com

Published: May, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya fenomena *self diagnose* (diagnosis mandiri) di kalangan remaja pengguna TikTok, di mana sekitar 89% remaja yang mengakses konten kesehatan mental pernah melakukan *self diagnose*. Perilaku ini berisiko menimbulkan kesalahan persepsi terhadap kondisi psikologis, kecemasan berlebih, serta hambatan dalam mencari bantuan profesional. Salah satu akun yang aktif menyajikan konten kesehatan mental di TikTok adalah @bicarakan.idn, yang menyajikan video informatif, *sharing experience*, dan konten motivasi dengan gaya penyampaian yang sederhana dan relatable bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan gambaran konten akun @bicarakan.idn sebagai pemicu terjadinya *self diagnose* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi konten TikTok, wawancara mendalam dengan informan (remaja pengikut akun, psikolog, dan kreator konten), serta studi dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teori Kultivasi (Cultivation Theory) dari George Gerbner digunakan sebagai landasan untuk menganalisis bagaimana paparan konten secara berulang dapat membentuk persepsi remaja terhadap realitas kesehatan mental. Hasil observasi menunjukkan bahwa konten @bicarakan.idn memiliki tiga bentuk utama: video informatif yang menyederhanakan gejala klinis, konten *sharing experience* yang membangun resonansi emosional, dan konten motivasi yang memberikan afirmasi. Respons audiens di kolom komentar menunjukkan kecenderungan identifikasi diri, penggunaan istilah klinis secara bebas, dan validasi sosial atas gejala yang dialami. Konten tentang kecemasan (*anxiety*), perilaku berulang sebagai tanda *anxiety*, dan PTSD memicu remaja untuk melabeli pengalaman pribadi dengan gangguan psikologis tertentu tanpa konsultasi profesional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konten @bicarakan.idn berpotensi menjadi pemicu *self diagnose* pada remaja melalui proses kultivasi, resonansi personal, dan validasi sosial. Diperlukan peningkatan literasi digital dan kesadaran kritis remaja dalam mengonsumsi konten kesehatan mental di media sosial.

Kata Kunci: *Self Diagnose*, Konten Kesehatan Mental, TikTok, Teori Kultivasi, Remaja

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International Licence, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Fenomena *self diagnose* (diagnosis mandiri) mengalami peningkatan signifikan di kalangan remaja, dibuktikan dengan temuan bahwa sekitar 89% remaja pengguna TikTok yang mengakses konten kesehatan mental pernah melakukan *self diagnose* (Febriana & Amalia, 2024). *Self diagnose* merupakan tindakan individu dalam mengidentifikasi gangguan yang dirasakan hanya berdasarkan tanda dan gejala tanpa melalui konsultasi medis yang valid (Meizara et al., 2022). Perilaku ini cenderung dialami oleh remaja karena berada pada fase pencarian identitas dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kondisi diri. Paparan informasi yang masif melalui media sosial mendorong remaja untuk mengaitkan pengalaman emosional yang dirasakan dengan berbagai label gangguan psikologis, sehingga membentuk persepsi diri berdasarkan informasi yang belum tentu memiliki dasar ilmiah yang kuat.

Dampak dari *self diagnose* pada remaja tidak dapat diabaikan karena berpotensi menimbulkan kesalahan persepsi yang serius terhadap kondisi psikologis. Remaja yang salah menafsirkan gejala cenderung meyakini dirinya mengalami gangguan tertentu tanpa diagnosis profesional, yang memicu kecemasan berlebih, *overthinking*, serta ketidakstabilan emosional yang berkepanjangan (Maskanah et al., 2022). Selain

itu, keyakinan terhadap diagnosis diri yang keliru dapat menghambat remaja dalam mencari bantuan dari tenaga ahli dan memperkuat stigma negatif terhadap kesehatan mental.

Salah satu faktor utama yang mendorong meningkatnya fenomena ini adalah maraknya konten kesehatan mental di platform TikTok. TikTok merupakan media berbasis video singkat dengan algoritma yang secara konsisten menampilkan konten sesuai minat pengguna, sehingga menciptakan paparan berulang terhadap topik tertentu (Harwood, 2022). Konten kesehatan mental di TikTok sering disajikan secara menarik, emosional, dan mudah dipahami oleh remaja. Banyak kreator membagikan informasi mengenai gejala gangguan mental, pengalaman pribadi, hingga tips penanganan secara mandiri (Ningrum, 2025). Meskipun bertujuan untuk edukasi, penyajian yang singkat sering kali menghilangkan konteks penting dalam memahami kondisi psikologis secara komprehensif, sehingga remaja cenderung melakukan generalisasi terhadap informasi yang diterima.

Salah satu akun yang aktif menyajikan konten kesehatan mental di TikTok adalah @bicarakan.idn. Akun ini dikenal dengan konten yang membahas isu psikologis seperti kecemasan, trauma, dan kesehatan emosional dengan gaya penyampaian yang sederhana dan *relatable* bagi remaja. Konten yang disajikan sering menggunakan narasi yang dekat dengan pengalaman sehari-hari remaja, sehingga mudah dipahami dan diinternalisasi. Penyajian yang emosional dan repetitif berpotensi memperkuat keterlibatan audiens terhadap pesan yang disampaikan. Dalam konteks ini, remaja yang terpapar secara terus-menerus dapat mengaitkan isi konten dengan kondisi diri secara langsung, membuka peluang terjadinya interpretasi subjektif yang berujung pada *self diagnose*.

Penelitian ini menggunakan Teori Kultivasi (*Cultivation Theory*) yang dikembangkan oleh George Gerbner sebagai landasan teoritis. Teori ini menyatakan bahwa paparan media secara berulang dan berkelanjutan dalam jangka panjang mampu membentuk persepsi individu terhadap realitas sosial (Gerbner et al., 1994; McQuail, 2010). Dalam konteks TikTok, remaja yang sering mengonsumsi konten kesehatan mental cenderung menganggap bahwa gejala psikologis tertentu merupakan hal yang umum dan relevan dengan dirinya. Paparan berulang tersebut menciptakan konstruksi realitas baru yang diyakini sebagai kebenaran, sehingga remaja lebih mudah menginternalisasi informasi dan menggunakannya sebagai dasar dalam menilai kondisi diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara mendalam gambaran konten yang disajikan pada akun TikTok @bicarakan.idn sebagai pemicu terjadinya *self diagnose* pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian efek media massa dan komunikasi digital, serta menjadi dasar dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran kritis remaja dalam mengonsumsi konten kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap oleh individu atau kelompok sebagai permasalahan sosial (Creswell, 2014), khususnya bagaimana remaja memaknai konten kesehatan mental di TikTok serta bagaimana persepsi dan kecenderungan *self diagnose* terbentuk.

Sumber data penelitian terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari informan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi. Data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel penelitian, dokumentasi konten TikTok, serta sumber online kredibel yang relevan dengan penelitian.

Teknik penentuan informan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu agar informan yang dipilih dianggap paling memahami fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2016). Informan penelitian dibagi menjadi tiga kategori: (1) informan utama: remaja usia 12-21 tahun, pengguna aktif TikTok, dan mengikuti akun @bicarakan.idn (5 orang); (2) informan pendukung: psikolog (1 orang); dan (3) informan pendukung: kreator konten (2 orang). Lokasi penelitian dilakukan di Denpasar, Bali, yang merupakan wilayah dengan tingkat penggunaan internet tertinggi di Bali (84,51% pada tahun 2022).

Teknik pengumpulan data meliputi: (1) observasi non-partisipatif terhadap konten akun TikTok @bicarakan.idn untuk memperoleh data mengenai jenis konten, bentuk penyajian, serta respons audiens;

(2) wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pemaknaan remaja terhadap konten kesehatan mental; (3) studi dokumentasi untuk mengumpulkan data sekunder yang mendukung analisis.

Teknik analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang terdiri dari empat tahap: (1) pengumpulan data (*data collection*) secara berkelanjutan hingga mencapai titik jenuh; (2) reduksi data (*data reduction*) melalui pemilihan dan penyederhanaan data yang relevan dengan fokus penelitian; (3) penyajian data (*data display*) dalam bentuk uraian naratif dan kategori tematik; (4) penarikan kesimpulan dan verifikasi (*drawing conclusion/verification*) dengan memberikan interpretasi terhadap pola hubungan antar variabel.

Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber (membandingkan informasi dari remaja, psikolog, dan kreator konten) dan triangulasi teknik (membandingkan data dari wawancara, observasi, dan studi dokumen) (Sugiyono & Lestari, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan observasi terhadap konten akun TikTok @bicarakan.idn, ditemukan beberapa unggahan yang menunjukkan potensi pemicu terjadinya *self diagnose* pada remaja. Berikut adalah hasil analisis terhadap lima konten yang mewakili pola konten kesehatan mental di akun tersebut.

Konten 1: "POV: Anxiety lagi Kambuh"

Konten ini berformat *sharing experience* dengan narasi visual yang mengilustrasikan kondisi fisik dan psikologis saat mengalami kecemasan, ditunjukkan melalui ekspresi wajah gelisah serta gerakan tangan yang mengalami tremor saat berada di depan laptop. Visualisasi tangan tremor berfungsi sebagai simbol fisik dari gangguan kecemasan. Respons audiens di kolom komentar menunjukkan tingkat keterlibatan yang sangat tinggi. Banyak remaja melakukan validasi mandiri terhadap gejala yang ditampilkan, mengonfirmasi bahwa mereka merasakan sensasi fisik dan pikiran yang sama. Beberapa audiens membagikan bahwa mereka baru saja didiagnosis oleh profesional, namun banyak pula yang menunjukkan kecenderungan saling memvalidasi perasaan "kambuh" tanpa diagnosis klinis yang jelas. Hal ini mengindikasikan bahwa konten visual yang menampilkan gejala fisik spesifik mampu memicu audiens remaja untuk mengidentifikasi diri secara langsung dengan gangguan *anxiety disorder*.

Konten 2: "Anxiety itu kayak alarm rusak"

Konten ini merupakan video informatif yang menghadirkan psikolog (Joe Irene, M.Psi., Psikolog) untuk memberikan penjelasan klinis mengenai *anxiety*, yang dianalogikan sebagai "alarm rusak" di mana sistem peringatan dalam diri bekerja berlebihan meskipun tidak ada ancaman nyata. Respons audiens mencerminkan adanya efek kultivasi yang kuat, di mana pengikut dari kalangan remaja melakukan identifikasi diri secara mendalam terhadap penjelasan psikolog tersebut. Komentar menunjukkan ekspresi perasaan tersiksa karena pikiran yang terus berputar dan sulit dialihkan, terutama saat malam hari. Pola validasi sosial yang tinggi terlihat dari saling mengonfirmasi kesamaan gejala, seperti rasa takut keluar rumah karena dihantui pikiran buruk mengenai penilaian orang lain. Fenomena ini memperlihatkan bahwa penyederhanaan istilah klinis dalam konten informatif dapat memicu remaja untuk menginternalisasi gejala dan cenderung melakukan *self diagnose*.

Konten 3: "4 Perilaku yang ternyata tanda anxiety"

Konten ini mengidentifikasi kebiasaan fisik tertentu sebagai tanda klinis dari gangguan kecemasan, seperti tindakan mengelupas kulit bibir secara terus-menerus hingga mengelupas kulit di sekitar jari dekat kuku. Respons audiens mencerminkan fenomena *self diagnose* yang dipicu oleh resonansi yang sangat kuat terhadap konten. Seorang pengguna berkomentar, "ga mungkin aku anxiety. itu semua ada di aku. kalo iya gmn cara sembuh?" yang menunjukkan adanya kecemasan baru setelah melihat video. Audiens lain mulai melakukan pengakuan terbuka mengenai kebiasaan fisik mereka, dan ada pula yang merasa mendapatkan jawaban atas kebingungan identitas selama ini. Hal ini memperkuat temuan bahwa konten yang menyederhanakan gejala fisik yang sangat umum dapat membuat remaja cenderung melabeli diri dengan gangguan psikologis tertentu secara cepat.

Konten 4: "Cara melatih pikiran negatif agar tidak jadi kecemasan"

Konten ini memberikan panduan praktis untuk mengelola pikiran negatif agar tidak berkembang menjadi gangguan kecemasan. Respons audiens menunjukkan bagaimana informasi edukatif diinternalisasi

sebagai alat untuk melakukan identifikasi diri sekaligus mencari validasi atas kondisi mental. Seorang pengguna bertanya, "aku kadang tiba2 bahagiaaa kadang2 tiba sedihhh bgttt... itu knpp yaaa ap itu bipolar", yang menunjukkan pola *popular psychology labeling* dengan mencoba mengaitkan fluktuasi emosi pada diagnosis tertentu. Meskipun beberapa audiens merasa terbantu, adanya komentar yang mempertanyakan apakah mereka mengalami gangguan berat seperti bipolar menunjukkan bahwa konten edukasi yang bersifat umum tetap berpotensi memicu *self diagnose*.

Konten 5: "PTSD"

Konten ini memberikan penjelasan mengenai *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) oleh seorang pakar. Respons audiens kembali menunjukkan kecenderungan *self diagnose* dan identifikasi diri yang cepat terhadap istilah klinis yang kompleks. Seorang pengguna berkomentar, "kayaknya aku kena ptsd gara gara nonton film horor", yang menunjukkan penggunaan istilah klinis secara bebas untuk menggambarkan pengalaman yang mungkin tidak memenuhi kriteria klinis trauma berat. Audiens lain mengungkapkan kebingungan akses ke psikolog serta beban emosional yang mendalam terkait kesulitan melupakan trauma. Munculnya beragam komentar ini memperlihatkan bahwa konten informatif mengenai PTSD menjadi ruang bagi remaja untuk melabeli pengalaman mereka dengan istilah psikologis tertentu secara mandiri.

Pembahasan

Hasil observasi terhadap kelima konten akun @bicarakan.idn menunjukkan bahwa konten kesehatan mental di TikTok memiliki tiga bentuk utama: (1) video informatif yang menyajikan penjelasan edukatif mengenai gejala gangguan mental, seringkali dengan penyederhanaan istilah klinis; (2) konten *sharing experience* yang mengedepankan narasi pengalaman pribadi untuk membangun kedekatan emosional; dan (3) konten motivasi yang berisi afirmasi positif dan saran perawatan diri. Ketiga bentuk konten ini dikemas dalam durasi singkat dengan gaya penyampaian yang santai serta penggunaan bahasa populer, sehingga mampu menarik perhatian remaja secara efektif (Aji & Rahman, 2022; Meizara et al., 2022).

Dalam perspektif Teori Kultivasi (Gerbner et al., 1994), paparan berulang terhadap konten-konten tersebut berpotensi membentuk persepsi remaja mengenai realitas kesehatan mental. Remaja yang sering mengonsumsi konten tentang kecemasan, perilaku berulang, atau PTSD cenderung menganggap bahwa gejala-gejala yang ditampilkan merupakan hal yang umum dan relevan dengan diri mereka. Proses *mainstreaming* terjadi ketika remaja dari berbagai latar belakang mengembangkan persepsi yang sama terhadap isu kesehatan mental karena terpapar konten yang seragam. Sementara itu, *resonance* terjadi ketika pesan dalam konten sesuai dengan pengalaman pribadi remaja, sehingga memperkuat dampak yang dirasakan dan membuat mereka lebih mudah mempercayai informasi yang disampaikan (Shanahan & Morgan, 1999).

Fenomena *self diagnose* yang terlihat dari respons audiens dapat dijelaskan melalui mekanisme identifikasi diri, *popular psychology labeling*, dan validasi sosial. Remaja cenderung mengaitkan gejala umum yang disebutkan dalam video dengan kondisi pribadi mereka (*identification*), menggunakan istilah klinis seperti "anxiety" atau "PTSD" untuk melabeli perasaan sehari-hari (*labeling*), serta mencari konfirmasi dari sesama pengguna di kolom komentar bahwa pengalaman mereka serupa (*social validation*). Pola ini diperkuat oleh sistem algoritma TikTok yang menampilkan konten serupa secara berulang di *For You Page* (FYP), menciptakan *echo chamber effect* yang memperkuat keyakinan remaja terhadap hasil diagnosis mandiri mereka (Gumara et al., 2023).

Dampak dari fenomena ini, seperti dijelaskan oleh informan psikolog, dapat berupa kecemasan berlebih, overthinking, serta penghambatan dalam mencari bantuan profesional karena remaja sudah merasa "tahu" apa yang dialami berdasarkan konten yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan temuan Maskanah et al. (2022) bahwa *self diagnose* dapat menyebabkan kesalahan dalam menentukan metode penanganan hingga memicu perkembangan gangguan mental yang lebih berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan analisis terhadap konten akun TikTok @bicarakan.idn, dapat disimpulkan bahwa akun tersebut menyajikan tiga bentuk konten kesehatan mental: video informatif (penyederhanaan gejala klinis), konten *sharing experience* (narasi personal yang membangun resonansi emosional), dan konten motivasi (afirmasi positif). Ketiga bentuk konten ini, yang dikemas secara menarik

dan mudah dipahami oleh remaja, berpotensi menjadi pemicu terjadinya *self diagnose* melalui mekanisme identifikasi diri, pelabelan psikologis populer, dan validasi sosial di kolom komentar.

Respons audiens terhadap konten tentang kecemasan (*anxiety*), perilaku berulang sebagai tanda *anxiety*, dan PTSD menunjukkan kecenderungan remaja untuk menginternalisasi informasi, mengaitkannya dengan pengalaman pribadi, dan mengambil kesimpulan diagnosis mandiri tanpa konsultasi profesional. Dalam perspektif Teori Kultivasi, paparan berulang terhadap konten serupa membentuk realitas konstruksi di mana remaja meyakini bahwa gejala yang ditampilkan adalah representasi akurat dari kondisi psikologis mereka.

Penelitian ini merekomendasikan perlunya peningkatan literasi digital dan kesadaran kritis remaja dalam mengonsumsi konten kesehatan mental di media sosial. Orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan mental perlu berperan aktif dalam memberikan pemahaman bahwa diagnosis gangguan psikologis memerlukan asesmen profesional yang komprehensif, bukan hanya berdasarkan informasi singkat dari media sosial. Bagi platform media sosial seperti TikTok, diperlukan peningkatan pengawasan terhadap konten kesehatan mental agar informasi yang disebarkan lebih akurat, kredibel, dan dilengkapi dengan penafian bahwa konten tersebut bukan pengganti konsultasi profesional. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan pendekatan kuantitatif guna mengukur prevalensi dan tingkat keparahan *self diagnose* serta mengkaji efektivitas intervensi literasi kesehatan mental berbasis media digital.

REFERENSI

Anderson, J., & Rainie, L. (2021). The future of digital spaces and their impact on well-being. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org

Hartley, J., Thomas, L., & Silburn, N. (2020). Mental health and community in digital spaces. Journal of Digital Society, 12(4), 233–245.

Hidayat, R., & Rofiq, A. (2022). Dampak media sosial terhadap persepsi kesehatan mental mahasiswa. Jurnal Komunikasi Digital, 10(2), 145–159.

Jenkins, H. (2020). Participatory culture in a networked era: A conversation on youth, learning, commerce, and politics. Polity Press.

Lim, A., & Nordin, N. (2023). Influence of social media influencers on youth health behavior. Asian Journal of Media and Communication, 5(1), 88–102.

Liu, S., Zhang, X., Chen, Y., & Wang, H. (2020). Social media use and its implications on young adults' mental health: A review. Journal of Social Communication, 8(3), 191–203.

Ma, J., Lee, K., & Choi, Y. (2021). Echo chambers and misinformation: A study of mental health discourse on social media. Cyberpsychology and Behavior, 24(1), 53–66.

Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. American Psychologist, 59(7), 614-625.

Gifford, R., & Wyer, R. S. (2003). Social cognition: The basis of behavior. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), Comprehensive handbook of psychology: Personality and social psychology (Vol. 5, pp. 1–34). John Wiley & Sons. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science, 6(1), 3–17.

Rahma, I. (2021). Dampak komunikasi di media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Universitas Indonesia.

Ardiansah, R., & Maharani, D. (2021). Pengaruh media sosial terhadap pola pikir generasi muda. Yogyakarta: Pustaka Digital Nusantara.

Hobson, J. (2008). Mental health awareness and public education. New York: Mental Health Press.

Dewa, F. S. (2025). Persepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Mengenai Isu Kesehatan Mental. AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584), 5(2), 774-784.

Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan, 2(1), 44-56.

Aditiawan, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. Universitas Ibn Khaldun Bogor.

Fitriani, & Pakpahan. (2020). Pengaruh Media Massa terhadap Persepsi dan Tingkat. Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara, 1(2), 1049.

Amalia, N. F., & Dearly. (2024). Self diagnosis kesehatan mental ditinjau dari literasi kesehatan mental dan dukungan sosial teman sebaya. Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan (KONAS PSIKES V), 176–192.

Dewi, L. C., Novianti, W., Widjanarko, W., Noegroho, A., & Santoso. (2023). Fenomena katarsis mengenai kesehatan mental pada media sosial TikTok (studi kasus pada akun TikTok @Userpenmat0y). Jurnal Syntax Idea, 5(11).

Hudah, K., Maulana, S., Kurniawan, D., Shovmayanti, N. A., Amalin, K., & Chusna, N. T. (2024). Dukungan sosial dalam media sosial: Analisis komentar pada konten video akun TikTok @sundarindah tentang kesehatan mental. Proceeding The 4th Conference of Health and Social Humaniora (COHESIN), 43–50.

Safitri, D., Nasichah, & Salsabilah, Z. (2023). Analisis isi konten kesehatan mental pada akun TikTok @hey.tessss. Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam, 6(2), 40–49. https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i2