

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL MELALUI MEDIA PAMFLET SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *SELF-DIAGNOSE*

Siti Nurmala¹, Sausan Salsabila², Sandra Adetya³

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email : 202210515081@mhs.ubharajaya.ac.id¹, 202210515098@mhs.ubharajaya.ac.id²,
sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id³

ABSTRAK

Fenomena *self-diagnose* kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses informasi melalui internet, media sosial, dan teknologi berbasis *Artificial Intelligence* (AI). Kondisi ini berisiko menimbulkan kesalahan interpretasi gejala psikologis serta keterlambatan dalam memperoleh penanganan profesional. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kesehatan mental melalui media pamflet sebagai upaya pencegahan *self-diagnose*. Psikoedukasi dilaksanakan dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Biro Psikologi P2JAPSI, Bekasi, Jawa Barat, dengan sasaran klien biro psikologi dan masyarakat umum. Media pamflet berisi informasi mengenai bahaya *self-diagnose* serta pemahaman dasar tentang depresi, kecemasan (*anxiety*), dan stres. Metode pelaksanaan meliputi penyusunan materi berdasarkan kajian literatur, desain pamflet dengan bahasa sederhana, serta pendistribusian pamflet di area lobby biro psikologi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pamflet dapat berfungsi sebagai sarana edukasi awal yang praktis dan mudah diakses, serta membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai perbedaan depresi, kecemasan, dan stres. Meskipun belum dilengkapi dengan evaluasi kuantitatif, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong masyarakat untuk menghindari praktik *self-diagnose* serta mencari bantuan profesional secara tepat.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Pamflet, *Self-Diagnosis*, Depresi, Kecemasan, Stres

ABSTRACT

The phenomenon of mental health self-diagnosis has increased along with the easy access to information through the internet, social media, and Artificial Intelligence (AI)-based technology. This practice poses risks such as misinterpretation of psychological symptoms and delays in seeking professional mental health services. This community service activity aims to provide mental health psychoeducation through pamphlet media as an effort to prevent self-diagnosis. The psychoeducation was conducted as part of a Community Service Program (Kuliah Kerja Nyata) at P2JAPSI Psychology Bureau, Bekasi, West Java, targeting bureau clients and the general public. The pamphlets contain information on the dangers of self-diagnosis and basic knowledge of depression, anxiety, and stress. The method included material preparation based on literature review, pamphlet design using simple and accessible language, and distribution in the psychology bureau lobby. The results indicate that pamphlets serve as an effective and practical medium for initial mental health education and help improve public understanding of the differences between depression, anxiety, and stress. Although quantitative evaluation was not conducted, this activity contributes to improving mental health

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

literacy and encourages individuals to avoid self-diagnosis and seek appropriate professional assistance.

Keywords: *Psychoeducation, Mental Health, Pamphlet, Self-Diagnosis, Depression, Anxiety, Stress*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, khususnya *Artificial Intelligence* (AI), telah mengubah cara masyarakat mengakses informasi tentang kesehatan mental. Di Indonesia, banyak generasi muda seperti Gen Z dan Gen Alpha yang menggunakan AI untuk mencoba memahami kondisi psikologis diri sendiri, seperti mencoba menilai kepribadian atau menduga gejala depresi tanpa konsultasi profesional. Praktik *self-diagnose* melalui *chatbot* ini berpotensi menyesatkan dan dapat memperburuk kondisi mental jika hasilnya diikuti tanpa bimbingan ahli, karena AI belum mampu membaca gejala secara akurat atau mempertimbangkan konteks penuh individu seperti yang dilakukan oleh tenaga profesional kesehatan jiwa (Kementerian Kesehatan, 2025).

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman dan layanan kesehatan mental, di mana informasi mudah diakses tetapi tidak dibarengi dengan keterampilan yang tepat untuk mengelola atau merespons kondisi psikologis secara sehat. Peran psikoedukasi menjadi sangat penting dalam konteks ini karena selain memberikan pengetahuan yang benar tentang kesehatan mental. Melalui kegiatan psikoedukasi, masyarakat dapat dibimbing untuk memahami batas penggunaan teknologi seperti AI sebagai alat bantu *screening* awal, serta menyadari pentingnya konsultasi dan dukungan profesional dalam upaya pencegahan serta penanganan gangguan mental.

Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) sebagai organisasi profesi psikologi di Indonesia, psikoedukasi adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu sebagai upaya pencegahan atau pengurangan gangguan psikologis dalam kelompok, komunitas, maupun masyarakat. Kegiatan ini dilakukan untuk mencegah agar masalah psikologis tidak berkembang menjadi lebih berat atau meluas (Cahyani & Putrianti, 2021). Metode ini menggabungkan unsur terapi dan edukasi, sehingga membantu penerima memahami kondisi mentalnya serta mengembangkan cara menghadapi masalah secara lebih adaptif.

Kegiatan psikoedukasi ini direalisasikan dalam program kerja KKN (Kuliah Kerja Nyata) mahasiswa di salah satu Biro Psikologi yang berlokasi di Bekasi, Jawa Barat, yaitu Biro Psikologi P2JAPSI. Pelaksanaan kegiatan ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih adanya kecenderungan klien melakukan *self-diagnose* terhadap kondisi kesehatan mentalnya sebelum menjalani sesi konseling dengan psikolog. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kesalahpahaman mengenai kondisi psikologis yang dialami serta dapat mempengaruhi kesiapan klien dalam mengikuti proses layanan psikologis secara tepat. Dalam program KKN ini, media pamflet dipilih sebagai sarana psikoedukasi karena dinilai efektif, praktis, dan mudah diakses oleh klien yang datang ke biro psikologi, baik untuk berkonsultasi maupun sekadar mencari informasi awal. Pamflet dirancang dengan bahasa yang sederhana dan informatif agar dapat dipahami oleh berbagai kalangan. Adapun materi yang disajikan dalam pamflet meliputi bahaya *self-diagnosis* kesehatan mental, serta pengetahuan dasar mengenai depresi, kecemasan (*anxiety*), dan stres.

Menurut *American Psychological Association* (APA), depresi adalah gangguan suasana hati yang serius yang ditandai oleh perasaan sedih atau putus asa yang berkepanjangan serta hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, sehingga mengganggu fungsi dan kualitas hidup seseorang. Sedangkan kecemasan adalah perasaan cemas, khawatir, atau takut yang berlebihan dan sering berlangsung terus-menerus, bahkan ketika tidak ada pemicu yang jelas dan bisa muncul sebagai respons internal yang mengganggu fungsi sehari-hari jika tidak terkendali. Kemudian, stres sendiri didefinisikan sebagai reaksi

tubuh dan pikiran terhadap tekanan atau tuntutan dari luar, seperti tugas berat, masalah pekerjaan, atau situasi sulit lainnya dan cenderung berkurang ketika pemicunya hilang (APA, 2022; APA, 2023)

Meskipun gejala depresi, kecemasan, dan stres sering kali terlihat sama, ketiganya memiliki penyebab dan durasi yang berbeda. Pamflet ini bertujuan untuk menjelaskan ciri masing-masing kondisi agar klien dapat lebih memahami apa yang dirasakan dan tidak keliru dalam mengenali masalah psikologisnya. Pamflet ini juga membahas bahaya *self-diagnose*, yaitu kesalahan dalam menafsirkan gejala yang dapat menyebabkan keterlambatan penanganan. Melalui penyampaian informasi ini, diharapkan klien Biro Psikologi P2JAPSI dan masyarakat umum semakin memahami perbedaan depresi, kecemasan, dan stres, serta terdorong untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional. Upaya ini sejalan dengan tujuan psikoedukasi, yaitu meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi kesehatannya agar proses terapi dan pemulihan berjalan lebih efektif.

METODE

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2026 di Biro Psikologi P2JAPSI. Lokasi pelaksanaan kegiatan berada di area lobby biro psikologi sebagai ruang publik yang mudah diakses oleh klien yang berkunjung.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah klien yang datang ke Biro Psikologi P2JAPSI, baik untuk menjalani konsultasi psikologis maupun untuk memperoleh informasi awal terkait layanan yang tersedia. Selain itu, sasaran kegiatan juga mencakup masyarakat umum yang berpotensi memperoleh informasi dari pamflet setelah dibawa pulang oleh klien.

3. Media Psikoedukasi

Media yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah pamflet cetak. Pamflet dipilih karena bersifat praktis, mudah dibaca, dan dapat diakses secara mandiri oleh klien tanpa mengganggu proses layanan konseling. Materi yang disajikan dalam pamflet meliputi bahaya *self-diagnose* kesehatan mental serta penjelasan dasar mengenai depresi, kecemasan (*anxiety*), dan stres. Materi psikoedukasi yang disajikan dalam pamflet disusun berdasarkan kajian literatur dari berbagai jurnal psikologi dan sumber ilmiah yang relevan, sehingga informasi yang disampaikan bersifat valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Pamflet dirancang dengan bahasa yang sederhana, ringkas, dan mudah dipahami oleh masyarakat umum, agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara efektif oleh pembaca dari berbagai latar belakang.

4. Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan psikoedukasi ini dimulai dengan penyusunan materi pamflet yang dilakukan melalui studi literatur terhadap jurnal psikologi yang membahas *self-diagnose*, depresi, kecemasan, dan stres. Selanjutnya, materi tersebut dirancang dalam bentuk pamflet dengan bahasa yang sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh masyarakat umum. Setelah proses penyusunan dan desain selesai, pamflet dicetak dan diletakkan di area lobby Biro Psikologi P2JAPSI. Pamflet tersebut dapat diambil dan dibaca oleh klien selama menunggu layanan atau dibawa pulang sebagai bahan bacaan lanjutan. Melalui tahapan ini, diharapkan klien memperoleh pemahaman awal yang lebih tepat mengenai kondisi kesehatan mental serta terdorong untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional apabila diperlukan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidup, kemampuan berfungsi secara sosial, serta

kesejahteraan individu secara menyeluruh. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungannya (WHO, 2018). Hal tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan suatu kondisi positif yang mencerminkan keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial (Aryono, 2021).

Dalam kehidupan sehari-hari, berbagai permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres sering kali dialami oleh masyarakat. Namun, ketiga kondisi tersebut masih kerap disalahpahami akibat rendahnya literasi kesehatan mental. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat atau kesenangan terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, serta disertai gangguan kognitif, emosi, dan perilaku yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu dan mempengaruhi fungsi individu (APA, 2013).

Selain depresi, kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami masyarakat. Kecemasan didefinisikan sebagai respons emosional berupa rasa takut, khawatir, dan tegang yang muncul akibat persepsi ancaman, baik nyata maupun tidak nyata (Kaplan et al., 2010). Pada tingkat tertentu, kecemasan bersifat adaptif karena membantu individu bersiap menghadapi tantangan. Namun, kecemasan yang berlebihan dan berlangsung lama dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala kecemasan dapat muncul dalam bentuk psikologis, seperti kekhawatiran berlebihan dan sulit berkonsentrasi, maupun fisik, seperti jantung berdebar, gemetar, berkeringat, nyeri dada, dan gangguan tidur (Amalia et al., 2023).

Stres juga merupakan kondisi yang sering muncul sebagai respons terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan. Stres adalah reaksi fisik, mental, dan emosional individu ketika menghadapi tuntutan atau tekanan (stresor) yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi situasi tersebut (Cranwell-Ward, 1990). Reaksi ini dapat muncul dalam bentuk ketegangan emosional, perubahan perilaku, hingga gangguan konsentrasi. Stres dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti tekanan akademik, pekerjaan, masalah ekonomi, maupun konflik interpersonal. Meskipun stres dalam kadar ringan dapat bersifat positif dan memotivasi, stres yang berkepanjangan tanpa pengelolaan yang tepat berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami stres serta strategi pengelolannya secara adaptif.

Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai depresi, kecemasan, dan stres menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental atau psikoedukasi merupakan upaya sistematis untuk memberikan informasi yang akurat, ilmiah, dan mudah dipahami kepada masyarakat agar mampu mengenali kondisi psikologis, mengurangi stigma, serta mendorong perilaku pencarian bantuan yang tepat (Amalia et al., 2024).

Di era digital saat ini, meningkatnya akses informasi mengenai kesehatan mental membawa dampak positif sekaligus tantangan baru, salah satunya adalah fenomena *self-diagnose*. *Self-diagnose* mengacu pada kecenderungan individu untuk mendiagnosis kondisi mentalnya sendiri berdasarkan informasi dari internet atau media sosial tanpa pemeriksaan profesional (Amrah et al., 2024). Fenomena ini berisiko menimbulkan kesalahan diagnosis, kesalahan penanganan, serta memperburuk kondisi psikologis individu karena interpretasi yang tidak tepat. Oleh karena itu, edukasi mengenai bahaya *self-diagnose* dan pentingnya peran tenaga profesional kesehatan mental menjadi bagian penting dalam upaya psikoedukasi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai respons terhadap meningkatnya fenomena *self-diagnose* kesehatan mental di kalangan masyarakat. Kemudahan akses informasi melalui internet dan media sosial mendorong individu untuk menilai kondisi psikologisnya secara mandiri tanpa pemahaman yang memadai maupun pemeriksaan profesional. Praktik *self-diagnose* tersebut berisiko menimbulkan kesalahan interpretasi gejala, keterlambatan penanganan,

serta memperburuk kondisi psikologis individu (Hazari & Maghfiroh, 2025). Kondisi ini semakin diperkuat oleh rendahnya literasi kesehatan mental masyarakat Indonesia, di mana isu kesehatan mental masih kurang mendapat perhatian dibandingkan kesehatan fisik (Anggraeni & Tama, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan psikoedukasi melalui pembuatan dan penyebaran pamflet edukasi mengenai depresi, kecemasan, dan stres dilaksanakan sebagai upaya preventif. Ketiga kondisi tersebut sering kali disalah artikan karena memiliki gejala yang tampak serupa, sehingga masyarakat rentan melakukan *self-diagnose* yang tidak tepat. Melalui pamflet edukasi, masyarakat diberikan pemahaman dasar mengenai perbedaan depresi, kecemasan, dan stres, bahaya *self-diagnose*, serta pentingnya peran tenaga profesional dalam penanganan masalah kesehatan mental.

Media pamflet dipilih karena sesuai dengan karakteristik kegiatan pengabdian masyarakat. Pamflet bersifat praktis, ekonomis, mudah dibaca, dan dapat diakses secara mandiri oleh masyarakat. Selain itu, pamflet dapat dibawa pulang dan dibaca ulang sehingga berfungsi sebagai sumber informasi berkelanjutan. Media cetak seperti pamflet juga memungkinkan penyampaian informasi secara ringkas, jelas, dan terstruktur, sehingga efektif digunakan di ruang publik seperti biro psikologi.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa tujuan utama kegiatan, yaitu penyampaian informasi dasar mengenai kesehatan mental dan pencegahan *self-diagnose*, telah tercapai. Pamflet edukasi berhasil disusun dan disebarluaskan kepada klien yang datang ke biro psikologi. Klien memanfaatkan pamflet sebagai sumber informasi awal untuk memahami kondisi psikologis yang dialami sebelum menjalani layanan konseling. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa media leaflet atau pamflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan awal mengenai kesehatan mental (Indriani, 2024).

Meskipun kegiatan ini berhasil dilaksanakan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu kekurangan utama dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah tidak dilakukannya pretest dan posttest maupun survei mini untuk mengukur tingkat pemahaman klien sebelum dan sesudah menerima pamflet edukasi. Akibatnya, peningkatan pengetahuan masyarakat tidak dapat diukur secara kuantitatif dan hanya dapat diamati secara deskriptif. Keterbatasan ini menjadi catatan penting dalam evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Sebagai solusi atas keterbatasan tersebut, kegiatan serupa di masa mendatang disarankan untuk dilengkapi dengan instrumen evaluasi sederhana, seperti survei singkat atau kuesioner pretest-posttest. Instrumen ini dapat digunakan untuk menilai efektivitas media pamflet dalam meningkatkan literasi kesehatan mental secara lebih objektif. Psikoedukasi yang disertai evaluasi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap gangguan psikologis serta mengurangi kesalahpahaman terkait kesehatan mental (Azkarina et al., 2025).

Selain itu, kegiatan ini juga membuka peluang pengembangan program edukasi kesehatan mental yang lebih komprehensif. Ke depan, diharapkan pihak biro psikologi atau mahasiswa juga dapat melakukan edukasi secara langsung kepada masyarakat, seperti melalui penyuluhan, diskusi kelompok, atau seminar kesehatan mental. Edukasi langsung dinilai mampu memperkuat pemahaman masyarakat, mengurangi stigma, serta mendorong perilaku pencarian bantuan yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi melalui pamflet edukasi tentang depresi, kecemasan, dan stres telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat sebagai sarana edukasi awal bagi masyarakat. Meskipun memiliki keterbatasan dalam aspek evaluasi, kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan *self-diagnose* dan peningkatan literasi kesehatan mental. Diharapkan melalui pengembangan program lanjutan dan keterlibatan aktif biro psikologi dalam edukasi langsung, dampak pengabdian masyarakat di bidang kesehatan mental dapat semakin optimal dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi kesehatan mental menggunakan media pamflet di Biro Psikologi P2JAPSI telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Pamflet edukasi yang berisi informasi mengenai bahaya *self-diagnose* serta pemahaman dasar tentang depresi, kecemasan, dan stres menjadi sarana edukasi awal yang efektif bagi klien dan masyarakat umum. Melalui media ini, masyarakat memperoleh pengetahuan yang lebih tepat mengenai kondisi kesehatan mental serta memahami pentingnya membedakan antara stres, kecemasan, dan depresi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong kesadaran masyarakat untuk tidak melakukan *self-diagnose* secara mandiri tanpa pendampingan profesional. Psikoedukasi melalui pamflet diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam pencegahan kesalahan pemahaman terkait kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. F., Ekowati, W., & Mulyaningrat, W. (2024). Mental Health Literacy dan Sikap Terhadap Perilaku Mencari Bantuan Profesional Kesehatan Mental pada Mahasiswa. Seminar Nasional: Pengembangan Sumber Daya Perdesaan Dan Kearifan Lokal Berkelanjutan XIV LPPM Universitas Jenderal Soedirman, 764-769.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. Mahesa: Malahayati Health Student Journal, 3(10), 3326-3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Amrah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2024). Gambaran Self Diagnose Mental Disorder pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial . Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness, 4(1), 35-47.
- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), 493-504. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.7306>
- APA. (2013). Diagnostic of Statistical Manual of Mental Disorders. London: American Psychiatric Publishing.
- APA. (2022). What's the difference between stress and anxiety? American Psychological Association. . <https://doi.org/https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>
- APA. (2023). Overcoming depression: How psychologists help with depressive disorders. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/depression/overcoming>
- Aryono, M. M. (2021). Studi Deskriptif Kesehatan Mental Remaja. Widya Warta, 2, 205-216.
- Azkarina, M., Maharani, A., Lestari, B. A., Inayah, S., & Appulembang, Y. A. (2025). Pemberian Psikoedukasi sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Terhadap Konseling dan Permasalahan Suicide pada Karyawan Instansi X Sumatera Selatan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI), 5(1), 125-134. <https://doi.org/https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3401>
- Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2021). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Ibu Dalam Pengasuhan Positif. PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), 3(1), 107. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5844>
- Cranwell-Ward, J. (1990). Thriving on Stress. Routledge.
- Hazari, Y., & Maghfiroh, F. (2025). Studi Fenomenologi: Pengalaman Self Diagnosis pada Remaja Perempuan. Character : Jurnal Penelitian Psikolog, 12(2), 647-662. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.647-662>

- Indriani, F. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Remaja Dengan Media Aplikasi Rilis Dan Media Leaflet Di Smp Pgri 1 Surakarta. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 5(2), 2274-2277. <https://doi.org/http://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3121>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). Kaplan - Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua. Binarupa Aksara.
- Kementerian Kesehatan. (2025). Dokter Ungkap Bahaya Self-Diagnosis Kesehatan Jiwa Pakai AI, Gen Z dan Gen Alpha Paling Rentan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/id/dokter-ungkap-bahaya-self-diagnosis-kesehatan-jiwa-pakai-ai-gen-z-dan-gen-alpha-paling-rentan>
- WHO. (2018). Mental Health: Strengthening Our Response. World Health Organization.