

## Analisis *self-diagnosis* remaja dan implikasinya dalam komunikasi interpersonal terhadap orang tua

Nurdiana Nurdiana, Rubino Rubino

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

<sup>\*)</sup>Correspondence author e-mail: [nurdiana0102201017@uinsu.ac.id](mailto:nurdiana0102201017@uinsu.ac.id)

**Abstract:** *Self-diagnosis* yaitu fenomena dimana seseorang mendiagnosis diri sendiri berdasarkan pengetahuannya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan dalam keluarga yang disebabkan oleh *self-diagnosis*. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu penelitian secara langsung ke lapangan dengan teknik wawancara langsung kepada para informan penelitian. Subjek penelitian terdiri dari 4 orang yaitu remaja akhir dan orang tua remaja yang melakukan *self-diagnosis*. Penelitian dilakukan di Desa Bagan Asahan Pekan. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis domain yang dilakukan mulai dari mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-diagnosis* menyebabkan kesulitan dalam pertukaran informasi, yang disebabkan oleh keterbatasan pembicaraan terbuka, kesulitan penyesuaian diri, dan tekanan emosional dengan remaja yang mencari dukungan dan pemahaman, sementara orang tua menanggapi dengan beragam perasaan, termasuk kebingungan atau kekhawatiran akan ketidakpastian keakuratan dari *self-diagnosis*. Akibatnya *self-diagnosis* menyebabkan ketegangan dan kesulitan dalam komunikasi antara orang tua dan remaja, yang memerlukan upaya bersama untuk meningkatkan keterbukaan dan pemahaman antar anggota keluarga. Temuan ini memberikan wawasan tentang interaksi keluarga yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja dan menekankan betapa pentingnya komunikasi interpersonal yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan mental dan memperkuat hubungan keluarga.

**Keywords:** Self-diagnosis, remaja, komunikasi interpersonal, orang tua

**Article History:** Received on 02/07/2024; Revised on 15/07/2024; Accepted on 16/07/2024; Published Online: 17/07/2024.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

### PENDAHULUAN

Fenomena *self-diagnosis* kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi tren yang semakin meningkat, didorong oleh kemudahan akses informasi kesehatan melalui internet (Tulandi, 2021). Meskipun mencerminkan peningkatan kesadaran akan kesehatan mental, fenomena ini menimbulkan masalah spesifik dan mendesak yang perlu segera diatasi. Salah satu masalah utama adalah terganggunya komunikasi interpersonal antara remaja dan orang tua, yang dapat menyebabkan ketegangan dalam keluarga dan memperburuk kesejahteraan mental remaja (Azedarach & Ariana, 2022).

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang menunjukkan bahwa 6,2% remaja berusia 15-24 tahun mengalami depresi berat, berpotensi menyebabkan perilaku merusak diri atau bunuh diri (Rokom, 2021). Tren meningkatnya *self-diagnosis* di kalangan remaja memiliki konsekuensi signifikan pada kesejahteraan remaja dan dinamika keluarga. *Self-diagnosis* yang tidak akurat dapat menyebabkan kesalahpahaman, keterlambatan penanganan profesional, dan meningkatkan kecemasan yang tidak perlu (Rawis & Sitorus, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dampak *self-diagnosis* terhadap komunikasi interpersonal antara remaja dan orang tua. Secara spesifik, penelitian ini akan: (1) mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong remaja melakukan *self-diagnosis*; (2) menganalisis perubahan pola komunikasi dalam keluarga akibat *self-diagnosis* remaja; dan (3) mengevaluasi implikasi *self-diagnosis* terhadap kesejahteraan mental remaja dan dinamika keluarga.

Studi terdahulu telah mengeksplorasi berbagai aspek *self-diagnosis*, namun belum secara komprehensif membahas implikasinya terhadap komunikasi interpersonal dalam konteks keluarga. Maskanah (2022) menemukan bahwa sebagian besar remaja melakukan *self-diagnosis* berdasarkan informasi dari media sosial, menunjukkan pentingnya literasi digital dalam konteks ini. Temuan ini relevan dengan penelitian saat ini karena menggambarkan sumber informasi yang memengaruhi *self-diagnosis* remaja, yang dapat berdampak pada komunikasi mereka dengan orang tua.

Aaiz Ahmed & Stephen S (2017) mengidentifikasi efek positif dan negatif *self-diagnosis*, serta faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya. Penelitian ini memberikan dasar untuk memahami kompleksitas *self-diagnosis* dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi interaksi remaja dengan orang tua mereka. Sementara itu, Akbar (2019) mengungkapkan bahwa ketakutan akan diagnosis formal menjadi salah satu pendorong *self-diagnosis*. Temuan ini relevan dengan penelitian saat ini karena menunjukkan bagaimana emosi dan persepsi remaja dapat memengaruhi keputusan mereka untuk melakukan *self-diagnosis* dan potensial dampaknya terhadap komunikasi dengan orang tua.

*Self-diagnosis* memiliki tiga kriteria tahapan yaitu mengenali, mengakui, dan memperbaiki (Rilantinawati et al., 2020). Dalam konteks komunikasi keluarga, tahapan ini dapat mempengaruhi bagaimana remaja mengkomunikasikan masalah kesehatan mental mereka kepada orang tua (Komala et al., 2023) menyoroti dampak positif *self-diagnosis* dalam meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mental, namun penelitian ini perlu diperdalam untuk memahami bagaimana hal tersebut mempengaruhi dinamika komunikasi keluarga.

(Aestetika, 2018) menekankan pentingnya komunikasi dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan emosi. Dalam konteks *self-diagnosis* kesehatan mental, komunikasi yang efektif antara remaja dan orang tua menjadi krusial. Namun, masih banyak orang tua, terutama di daerah pedesaan, yang kurang memahami konsep kesehatan mental. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan bagi remaja untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan, menciptakan hambatan komunikasi yang signifikan.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman remaja yang melakukan *self-diagnosis* dan

implikasinya terhadap komunikasi dengan orang tua. Fokus pada interaksi keluarga diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam literatur terkait dampak self-diagnosis terhadap dinamika keluarga dan kesejahteraan mental remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi pengembangan strategi komunikasi yang efektif antara remaja dan orang tua dalam konteks kesehatan mental. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi intervensi yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan komunikasi dalam keluarga, sehingga dapat mendukung kesejahteraan mental remaja secara lebih efektif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini dipilih untuk menghasilkan data melalui penafsiran fenomena yang diteliti dengan menggambarkan temuan atau informasi yang ditemui di lapangan secara mendalam. Pendekatan deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami kompleksitas pengalaman self-diagnosis remaja dan implikasinya terhadap komunikasi interpersonal dengan orang tua dalam konteks sosial-budaya mereka.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang memungkinkan fleksibilitas dalam menggali informasi dari partisipan. Setiap sesi wawancara berlangsung sekitar 60-90 menit dan direkam dengan izin partisipan. Observasi partisipan dilakukan dengan mengamati interaksi antara remaja dan orang tua dalam setting alamiah mereka, dengan fokus pada pola komunikasi dan dinamika keluarga. Dokumentasi melibatkan pengumpulan catatan harian partisipan (jika bersedia) dan dokumen lain yang relevan dengan pengalaman self-diagnosis mereka.

Peneliti juga menggunakan studi pustaka untuk mencari sumber lain yang relevan seperti jurnal, buku, dan literatur lainnya. Hal ini dilakukan untuk memperkaya data dan meningkatkan validitas temuan penelitian melalui triangulasi sumber.

Subjek penelitian terdiri dari 4 (empat) orang, yaitu dua remaja akhir (usia 18-21 tahun) yang melakukan self-diagnosis dan dua orang tua dari remaja tersebut. Pengambilan informan dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: remaja yang melakukan self-diagnosis kesehatan mental dalam 6 bulan terakhir dan orang tua yang tinggal bersama remaja tersebut. Meskipun jumlah partisipan relatif kecil, pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman individu dan dinamika keluarga.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada remaja dan orang tua, sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari buku, jurnal nasional, dan jurnal internasional yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis domain yang dilakukan melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi

data, peneliti melakukan transkripsi wawancara, mengkode data berdasarkan tema-tema yang muncul, dan memilah informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dengan mengorganisir informasi dalam bentuk matriks atau diagram untuk memudahkan identifikasi pola dan hubungan antar konsep. Penarikan kesimpulan melibatkan interpretasi pola-pola yang ditemukan dan mengaitkannya dengan teori yang relevan.

Untuk menjamin validitas dan reliabilitas analisis, peneliti menggunakan beberapa strategi: 1) *Triangulasi metode*: membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memverifikasi konsistensi temuan; 2) *Member checking*: meminta partisipan untuk memeriksa transkripsi wawancara dan interpretasi awal untuk memastikan akurasi; 3) *Peer debriefing*: melibatkan peneliti lain untuk memeriksa proses analisis dan interpretasi data; 4) *Thick description*: menyediakan deskripsi detail tentang konteks penelitian dan pengalaman partisipan.

Meskipun jumlah informan terbatas, kedalaman analisis dan penggunaan *multiple methods of data collection* memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang kaya dan nuansa tentang fenomena yang diteliti. Keterbatasan dalam jumlah partisipan diimbangi dengan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman individu dan konteks sosial-budaya mereka.

Penelitian ini dilakukan di Desa Bagan Asahan Pekan, Kecamatan Tanjung Balai, Kabupaten Asahan. Pemilihan lokasi ini mempertimbangkan konteks sosial-budaya yang dapat mempengaruhi persepsi tentang kesehatan mental dan pola komunikasi dalam keluarga.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman mendalam tentang implikasi *self-diagnosis* kesehatan mental remaja terhadap komunikasi interpersonal dengan orang tua. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang rinci dan sistematis, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap nuansa dan kompleksitas dari pengalaman partisipan dalam konteks mereka yang unik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan utama terkait pengalaman *self-diagnosis* kesehatan mental remaja dan implikasinya terhadap komunikasi interpersonal dengan orang tua. Berikut adalah penyajian hasil yang lebih terperinci disertai dengan interpretasi mendalam dan kaitan dengan literatur yang relevan:

### PENGALAMAN DAN PERSEPSI REMAJA TERKAIT SELF-DIAGNOSIS

Hasil wawancara mendalam dengan subjek RT dan NA mengungkapkan bahwa kedua remaja ini memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan mental. RT mendefinisikan kesehatan mental sebagai "Sehat mental itu orang yang bisa mengontrol emosi dalam dirinya", sementara NA mengatakan kesehatan mental adalah "Orang yang tidak tertekan, bisa mengontrol menghadapi masalahnya". Pemahaman ini, meskipun sederhana, menunjukkan adanya kesadaran awal tentang pentingnya regulasi emosi dalam kesehatan mental.

Kedua subjek melaporkan mengalami perubahan dalam diri mereka yang mendorong mereka untuk melakukan self-diagnosis. RT menyadari perubahan mood yang cepat dan kesulitan mengontrol diri, sementara NA merasakan kecemasan berlebihan, rasa takut, dan overthinking. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tulandi, (2021) yang menunjukkan bahwa perkembangan teknologi, terutama internet, telah memudahkan individu untuk mencari informasi kesehatan dan melakukan diagnosis mandiri.

Proses self-diagnosis yang dilakukan oleh kedua subjek melibatkan pencarian informasi melalui platform digital seperti Google dan TikTok. Ini menegaskan temuan Azedarach & Ariana, (2022) tentang meningkatnya kepedulian remaja terhadap kesehatan mental yang didorong oleh akses informasi digital. Namun, penggunaan sumber informasi yang tidak terverifikasi ini juga menimbulkan risiko kesalahan diagnosis, seperti yang dikhawatirkan oleh (Albab Annury et al., 2022).

### **TAHAPAN SELF-DIAGNOSIS DAN IMPLIKASINYA**

Analisis data menunjukkan bahwa proses self-diagnosis yang dilakukan oleh RT dan NA mengikuti tiga tahapan utama: pengenalan, pengakuan, dan upaya perbaikan, sesuai dengan konsep yang diajukan oleh (Rilantinawati et al., 2020): 1) Tahap Pengenalan: RT mengenali perubahan mood dan kesulitan kontrol diri, sementara NA mengidentifikasi kecemasan dan overthinking. Proses pengenalan ini seringkali diiringi dengan kebingungan dan keterkejutan, yang dapat mempengaruhi cara remaja mengkomunikasikan pengalaman mereka kepada orang tua; 2) Tahap Pengakuan: Pada tahap ini, RT mengakui dirinya mengalami gangguan bipolar, sementara NA meyakini dirinya mengalami anxiety. Pengakuan ini didasarkan pada informasi yang mereka peroleh dari media sosial, terutama TikTok. RT menyatakan: "Akibat dari perilaku orang tua yang selalu menuntut anak untuk menuruti keinginan orang tua, sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental anak, keluarganya toxic, trauma akibat kejadian dimasa lalu". Pernyataan ini menunjukkan bahwa self-diagnosis tidak hanya mempengaruhi persepsi remaja tentang kondisi mental mereka, tetapi juga interpretasi mereka tentang penyebabnya, yang dapat berdampak signifikan pada hubungan dengan orang tua; 3) Tahap Upaya Perbaikan: Pada tahap ini, kedua subjek menunjukkan keinginan untuk mencari bantuan profesional, namun menghadapi hambatan komunikasi dengan orang tua. RT menceritakan: "Pernah saya bercerita kepada orang tua saya, tapi bukan menceritakan kalau saya itu terkena bipolar. Tapi saya cuma bercerita dengan orang tua mengenai poli jiwa, saya bilang di puskesmas ada ga poli jiwa, terus dia jawab, ngapain, emangnya kamu gila, ga ada di sini poli jiwa. Saya langsung diam ga mau ngomong gitu lagi" (Wawancara, 11 Februari 2024)

Sementara itu, NA mengungkapkan: "Tidak pernah bercerita kepada orang tua, karena takut nanti khawatir, malu juga cerita-cerita masalah sama orang tua, karena dari dulu emang jarang bercerita sama orang tua" (Wawancara, 16 Februari 2024). Kedua pernyataan ini menggambarkan hambatan komunikasi yang signifikan antara remaja dan orang tua terkait kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan temuan (Komala et al., 2023) yang menyoroti pentingnya komunikasi terbuka dalam konteks kesehatan mental remaja.

### **IMPLIKASI SELF-DIAGNOSIS TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL**

Analisis data mengungkapkan tiga implikasi utama *self-diagnosis* terhadap komunikasi interpersonal antara remaja dan orang tua: 1) Keterbatasan Pembicaraan Terbuka: Kedua subjek melaporkan kesulitan dalam memulai pembicaraan terbuka dengan orang tua mereka tentang masalah kesehatan mental. RT mengalami penolakan langsung ketika mencoba membahas tentang layanan kesehatan mental, sementara NA memilih untuk tidak berkomunikasi sama sekali karena rasa malu dan kekhawatiran akan reaksi orang tua. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi kesehatan mental bagi orang tua, seperti yang disoroti oleh Yusuf, (2018) tentang peran penting lingkungan keluarga dalam mendukung kesehatan mental anak; 2) Kesulitan Penyesuaian Diri: *Self-diagnosis* yang tidak akurat menyebabkan kedua subjek mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akademik. RT cenderung menarik diri dan merasa tertekan, sementara NA mengalami kecemasan berlebihan. Hal ini sejalan dengan temuan Lestary et al., (2024) dan Amanda Audrey Affandi, (2023) tentang dampak negatif *self-diagnosis* pada perkembangan remaja; 3) Tekanan Emosional. Kedua subjek melaporkan mengalami tekanan emosional sebagai akibat dari *self-diagnosis* mereka. RT merasa tertekan dan emosional terhadap orang tuanya, sementara NA mengalami kecemasan dan perasaan tertekan. Tekanan emosional ini memperburuk kualitas komunikasi dengan orang tua, menciptakan lingkaran setan ketidakpahaman dan ketegangan. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam konteks kesehatan mental remaja, seperti yang diungkapkan oleh Adisa et al., (2024)

### **PERAN LITERASI KESEHATAN MENTAL**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya literasi kesehatan mental, baik pada remaja maupun orang tua, berkontribusi signifikan terhadap masalah komunikasi yang timbul. Kedua subjek mengandalkan sumber informasi yang tidak terverifikasi (seperti TikTok) untuk melakukan *self-diagnosis*, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan kecemasan yang tidak perlu. Hal ini sejalan dengan temuan Sukmawati et al., (2023) tentang faktor-faktor yang mendorong *self-diagnosis*, termasuk tingkat literasi kesehatan mental.

Pentingnya meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja dan orang tua tidak bisa diabaikan. Seperti yang disarankan oleh Azhari, (2021), penting untuk mendorong konsultasi dengan profesional kesehatan mental daripada mengandalkan *self-diagnosis*. Peningkatan literasi kesehatan mental dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk diskusi terbuka tentang masalah kesehatan mental dalam keluarga.

### **STRATEGI KOMUNIKASI DAN DUKUNGAN**

Penelitian ini mengungkapkan kebutuhan akan strategi komunikasi yang lebih efektif antara remaja dan orang tua dalam konteks kesehatan mental. Seperti yang diusulkan oleh (Sheila et al., 2023), penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung percakapan yang sehat tentang kesehatan mental. Ini melibatkan mendengarkan aktif, menghormati perspektif satu sama lain, dan keterbukaan untuk diskusi yang jujur.

Dukungan sosial, terutama dari keluarga, memainkan peran krusial dalam mencegah konsekuensi psikologis negatif dari *self-diagnosis* yang tidak akurat. Seperti yang

---

ditekankan oleh (Adisa et al., 2024) individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih optimis dan memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-diagnosis kesehatan mental di kalangan remaja memiliki implikasi signifikan terhadap komunikasi interpersonal dengan orang tua. Kurangnya literasi kesehatan mental, ketergantungan pada sumber informasi yang tidak terverifikasi, dan hambatan komunikasi berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang tidak mendukung bagi kesehatan mental remaja.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya bersama untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, baik di kalangan remaja maupun orang tua. Strategi komunikasi yang lebih efektif, yang menekankan pada keterbukaan, empati, dan saling pengertian, perlu dikembangkan. Selain itu, penting untuk mendorong pencarian bantuan profesional daripada mengandalkan self-diagnosis.

Penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja. Dengan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan memperkuat saluran komunikasi, keluarga dapat menjadi garis depan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental remaja.

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkap dinamika kompleks yang terjadi dalam komunikasi keluarga ketika remaja melakukan self-diagnosis kesehatan mental. Temuan utama menunjukkan bahwa self-diagnosis oleh remaja memiliki dampak signifikan terhadap pola interaksi dan hubungan dalam keluarga. Remaja yang melakukan self-diagnosis cenderung mengalami perubahan cara berkomunikasi dengan orang tua, seringkali menjadi lebih tertutup atau defensif. Di sisi lain, orang tua sering merasa bingung, khawatir, dan tidak siap menghadapi situasi ini, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan konflik. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa perbedaan persepsi antara remaja dan orang tua mengenai self-diagnosis menjadi sumber utama ketegangan. Remaja cenderung memandang self-diagnosis sebagai upaya memahami diri dan mencari bantuan, sementara orang tua seringkali menganggapnya sebagai fase sementara atau pencarian perhatian. Kesenjangan pemahaman ini mengakibatkan komunikasi yang tidak efektif dan kurangnya dukungan yang dibutuhkan remaja. Studi ini juga mengungkapkan bahwa kualitas komunikasi sebelum self-diagnosis mempengaruhi respons keluarga. Keluarga dengan pola komunikasi terbuka dan suportif cenderung lebih mampu mengatasi tantangan yang muncul akibat self-diagnosis. Sebaliknya, keluarga dengan komunikasi yang sudah bermasalah sebelumnya mengalami kesulitan lebih besar dalam beradaptasi.

Temuan penting lainnya adalah peran penting edukasi dan literasi kesehatan mental dalam keluarga. Keluarga dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental cenderung lebih empatik dan suportif terhadap remaja yang melakukan self-diagnosis. Hal ini menunjukkan pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan remaja dan orang tua. Penelitian ini juga mengidentifikasi strategi komunikasi yang efektif dalam menghadapi situasi self-diagnosis. Pendekatan yang terbuka, non-

judgmental, dan berfokus pada mendengarkan aktif terbukti membantu menjembatani kesenjangan pemahaman antara remaja dan orang tua. Keluarga yang mampu menciptakan ruang aman untuk diskusi terbuka tentang kesehatan mental cenderung mengalami peningkatan kohesi dan dukungan mutual. Implikasi utama dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan program intervensi keluarga yang berfokus pada peningkatan komunikasi dalam konteks kesehatan mental remaja. Program semacam ini harus mencakup komponen edukasi tentang kesehatan mental, pelatihan keterampilan komunikasi, dan strategi membangun empati dan dukungan dalam keluarga. Lebih lanjut, penelitian ini menyoroti pentingnya melibatkan remaja dalam proses pengambilan keputusan terkait kesehatan mental mereka. Pendekatan kolaboratif antara remaja, orang tua, dan profesional kesehatan mental dipandang sebagai cara terbaik untuk menangani masalah yang timbul dari *self-diagnosis*. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sampel yang relatif homogen dan fokus pada konteks budaya tertentu. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor seperti latar belakang budaya, status sosial ekonomi, dan struktur keluarga mempengaruhi dinamika komunikasi dalam konteks *self-diagnosis* kesehatan mental remaja. penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang kompleksitas komunikasi keluarga dalam menghadapi *self-diagnosis* kesehatan mental remaja. Temuan-temuan ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, peningkatan keterampilan komunikasi, dan dukungan profesional dalam mengelola tantangan yang muncul. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika ini, keluarga dapat lebih efektif mendukung kesehatan mental remaja sambil memperkuat ikatan keluarga secara keseluruhan.sehat.

## REFERENSI

- Aaiz Ahmed, & Stephen S. (2017). Self-Diagnosis in Psychology Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Adisa, M. P., Larasati, T. A., Nafisah, A., Kedokteran, F., Lampung, U., Program, D., Pendidikan, S., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). *Mekanisme Koping dan Dukungan Keluarga untuk Mencegah Depresi Pada Anak Coping Mechanisms and Family Support to Prevent Depression in Children*. 14, 495–500.
- Aesthetika, N. M. (2018). 1 | K o m u n i k a s i Interpersonal. *Komunikasi Interpersonal*, 106. 211-Article Text-5458-1-10-20210824
- Akbar, M. (2019). Analisis Pasien Self-Diagnosis Berdasarkan Internet pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. In *INA-Rxiv*.
- Albab Annury, U., Yuliana, F., Aufara Zuhra Suhadi, V., Sekar Ayu Karlina, C., Studi Ilmu Komunikasi, P., & Ilmu Sosial, J. (2022). Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial (SNIIS)*, 481, 481–486.
- Amanda Audrey Affandi, K. S. D. (2023). Resiko Penurunan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja Pengguna Media Sosial yang Melakukan Self-diagnose. In *Oxford English Dictionary*. <https://doi.org/10.1093/oed/1693011232>
- Azedarach, M. R., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan Intensi Mencari Bantuan pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 640–651. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36578>

- Azhari, M. A. (2021). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308–322. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>
- 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>
- Lestary, Y. D., Purwoko, B., Zulfikar, H., & Nafisah, K. (2024). *Unraveling the dangers of mental health self-diagnosis: a study on the phenomenon of adolescent self-diagnosis in junior high schools*. 11(1), 31–38.
- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental The Phenomenon of Self-Diagnosis in the Era of the COVID-19 Pandemic and Its Impact on Mental Health. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- Rawis, D., & Sitorus, F. K. (2023). Era Post-truth dan Perilaku Self-diagnosis. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(3), 895–898. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i3.1309>
- Rilantinawati, V., Siahaan, P., & Purwana, U. (2020). Self Diagnosis Sebagai Upaya Untuk Mendukung Pemahaman Konsep Peserta Didik Kelas X Pada Materi Momentum Dan Impuls. *WaPfi (Wahana Pendidikan Fisika)*, 5(2), 6–15. <https://doi.org/10.17509/wapfi.v5i2.25687>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Sheila, A., Arifan, P., & Shabrina, A. (2023). *Peran Komunikasi Antarpribadi Ibu dan Anak dalam Perkembangan Emosional Remaja Broken Home Berdomisili di Bandung The Role of Mother and Child Interpersonal Communication in the Emotional Development of Broken Home Adolescents Domiciled in Bandung*. 10(6), 4592–4598.
- Sukmawati, D., Yusuf, S., & Nadhirah, N. (2023). The Phenomenon of Self-Diagnosis of Mental Health in The Era of Mental Health Literacy. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 4(1), 48–63. <https://doi.org/10.32627/jeco.vi.902>
- Tulandi, E. V. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram UbahStigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Mengenai Kesehatan Mental. *Jurnal Petik*, 7(2), 136–143. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v7i2.1196>
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama* (E. Kuswandi (ed.)). PT. Remaja Rosdakarya.