



Artikel Asli

Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental: Edukasi Gaya Kelekatan untuk Menghindari Tren Self-Diagnosis

Nurfaidah Ardis¹, Salsabila Nasution², Inaya Ridhayanti Qarimah³, Qawiyyan Fitri⁴, Alifia Ainun Rizky⁵

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar¹⁻⁴, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Makassar⁵,

Abstrak. Fenomena self-diagnosis di media sosial menciptakan tantangan baru bagi literasi kesehatan mental mahasiswa, di mana informasi mengenai gaya kelekatan (*attachment style*) sering kali disalahpahami sebagai label patologis tanpa evaluasi profesional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai dinamika gaya kelekatan serta membangun sikap kritis terhadap tren diagnosis mandiri di era digital. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi melalui teknik ceramah interaktif, bantuan media visual, dan simulasi kasus relasional yang relevan dengan kehidupan mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan secara luring di Auditorium Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin untuk memfasilitasi interaksi langsung dan ruang refleksi yang aman bagi peserta. Hasil dari kegiatan ini diharapkan mampu membekali mahasiswa dengan pengetahuan berbasis bukti tentang bagaimana pola kelekatan memengaruhi hubungan interpersonal serta pentingnya konsultasi profesional. Melalui pendekatan ini, mahasiswa didorong untuk mengalihkan kecenderungan self-diagnosis menjadi kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih sehat dan akurat. Kesimpulan dari pengabdian ini menegaskan bahwa literasi kesehatan mental yang tepat merupakan kunci utama dalam memitigasi dampak negatif misinformasi media sosial sekaligus memperbaiki kualitas hubungan interpersonal di kalangan generasi muda.

Kata kunci: Gaya Kelekatan, Literasi Kesehatan Mental, Mahasiswa, Psikoedukasi, Self-Diagnosis.

Penulis korespondensi: Nurfaidah Ardis, nurfaidah.ardis@unm.ac.id, Makassar, Indonesia



Karya ini dilisensikan di bawah CC-BY

Pendahuluan

Pendidikan psikologi memegang peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa memahami diri mereka sendiri, terutama dalam hal dinamika emosi, cinta, dan relasi interpersonal. Salah satu aspek krusial dalam hubungan interpersonal adalah gaya kelekatan (*attachment style*), yang merujuk pada pola hubungan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dan mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dalam hubungan dewasa, terutama dalam konteks hubungan romantis (Danahfatim & Mellyza Rizka, 2024; Hasanah et al., 2025). Gaya kelekatan ini dapat mempengaruhi cara individu mengelola hubungan dengan pasangan, teman, dan keluarga, serta bagaimana mereka mengatasi tantangan emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang mendalam mengenai gaya kelekatan sangat penting, karena gaya tersebut akan mempengaruhi kualitas hubungan pribadi dan kemampuan individu dalam menghadapi konflik emosional (Kilanta, 2025).

Bagi generasi muda, terutama mahasiswa, memahami dinamika emosional dan pola attachment yang berkembang dalam diri mereka sangatlah penting. Tanpa pemahaman ini, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola hubungan interpersonal mereka, seperti hubungan romantis, yang seringkali melibatkan kecemasan, ketergantungan, atau penghindaran (Hazan & Shaver, 1987). Mahasiswa yang tidak memahami gaya kelekatan mereka dapat terjebak dalam pola hubungan yang tidak sehat, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki ruang aman untuk mengenali dan memahami gaya kelekatan mereka serta belajar mengelola hubungan interpersonal dengan cara yang lebih sehat.

Namun, sebagian besar literatur dan program edukasi kesehatan mental sebelumnya cenderung berfokus pada pengenalan jenis-jenis gaya kelekatan secara teoretis. Namun, terdapat kekosongan dalam intervensi yang secara khusus memitigasi dampak negatif dari konsumsi konten psikologi populer di media sosial. Fenomena saat ini menunjukkan bahwa media sosial, khususnya TikTok, seringkali meromantisasi gaya kelekatan cemas (anxious) atau menghindar (avoidant) sebagai label identitas yang permanen, alih-alih sebagai pola perilaku yang bisa diubah melalui bantuan profesional (Munandar, 2025; Ulinuha & Partini, 2025). Akibatnya, alih-alih mencapai kesadaran diri (*self-awareness*) yang sehat, mahasiswa justru terjebak dalam tren self-diagnosis yang tidak terverifikasi.

Kritik terhadap literatur terkini menunjukkan bahwa internalisasi label patologis melalui media sosial tanpa keterlibatan tenaga ahli dapat menghambat pertumbuhan pribadi (Aulia 2025, n.d.; Komala et al., 2023). Jika edukasi konvensional hanya menjelaskan "apa itu gaya kelekatan," maka kebutuhan mendesak saat ini adalah edukasi yang menekankan pada "bagaimana menyikapi informasi kesehatan mental secara kritis." Tanpa adanya ruang aman untuk refleksi dan validasi profesional, mahasiswa berisiko menyalahartikan gejala emosional sementara sebagai gangguan psikologis yang menetap.

Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat kepada mahasiswa agar mereka dapat memahami gaya kelekatan mereka dengan dukungan dari profesional yang memiliki pengetahuan lebih mendalam tentang topik ini. Pemahaman yang lebih baik tentang gaya kelekatan akan membantu mahasiswa mengenali pola hubungan mereka dan memperbaiki cara mereka berinteraksi dalam hubungan interpersonal. Pendidikan yang berbasis bukti tentang kesehatan mental dan gaya kelekatan dapat menghindarkan mahasiswa dari jebakan self-diagnosis yang keliru dan memberikan mereka keterampilan yang lebih baik dalam mengelola hubungan mereka (Arum Kinanti et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara informasi populer di media sosial dengan pemahaman psikologis yang berbasis bukti. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa melalui psikoedukasi gaya kelekatan yang menekankan pada pencegahan tren self-diagnosis. Solusi yang ditawarkan bukan sekadar penyampaian materi searah, melainkan pendekatan psikoedukatif yang integratif. Melalui kegiatan ini, mahasiswa dibekali kemampuan untuk mengenali pola kelekatan mereka secara akurat, memahami batasan antara informasi umum dan diagnosa klinis, serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif untuk menangani konflik dalam hubungan romantis. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memutus rantai misinformasi digital dan mendorong mahasiswa untuk mencari validasi profesional sebagai langkah utama dalam pemeliharaan kesehatan mental mereka.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 16 Desember 2025 di Auditorium Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin melalui metode psikoedukasi. Pendekatan utama yang digunakan adalah ceramah interaktif (*lecturer method*) yang didukung oleh media visual serta

simulasi kasus nyata untuk mempermudah mahasiswa memahami dinamika hubungan. Pemilihan lokasi luring (tatap muka) bertujuan untuk menciptakan ruang diskusi yang lebih hidup, di mana peserta dapat merefleksikan pengalaman pribadi mereka dan berinteraksi langsung dengan fasilitator. Melalui kombinasi penyampaian teori dan simulasi ini, kegiatan dirancang tidak hanya untuk mentransfer pengetahuan tentang gaya kelekatan, tetapi juga untuk melatih kemampuan kritis mahasiswa dalam memilah informasi kesehatan mental dan menghindari *self-diagnosis*.

Peserta

Peserta dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah kurang lebih 60 orang mahasiswa yang berasal dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini berada pada rentang usia dewasa awal yang secara perkembangan sedang berada pada fase eksplorasi identitas, termasuk dalam aspek emosi, relasi interpersonal, dan hubungan romantis. Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan ini bersifat sukarela dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai dinamika kesehatan mental, khususnya terkait gaya kelekatan (*attachment style*) dalam hubungan interpersonal. Kehadiran peserta yang berasal dari latar belakang pengalaman relasional yang beragam juga memberikan kontribusi penting dalam proses diskusi dan refleksi selama kegiatan berlangsung. Melalui keterlibatan aktif peserta, kegiatan psikoedukasi ini diharapkan mampu mendorong peningkatan literasi kesehatan mental serta memperkuat kesadaran diri mahasiswa dalam memahami pola hubungan yang mereka bangun.

Bahan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini didukung oleh berbagai bahan dan alat yang digunakan untuk menunjang efektivitas proses penyampaian materi dan interaksi peserta. Bahan utama yang digunakan meliputi materi presentasi mengenai literasi kesehatan mental dan gaya kelekatan yang disajikan dalam bentuk slide visual, potongan video tiktok yang sedang tren, serta contoh kasus relasional yang relevan dengan pengalaman mahasiswa. Selain itu, digunakan pula media pendukung seperti kertas *sticky notes* yang dimanfaatkan dalam sesi refleksi dan deteksi gaya kelekatan secara anonim. Adapun alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi perangkat presentasi seperti laptop, proyektor, layar proyeksi, serta sistem audio untuk memastikan penyampaian materi dapat diterima dengan jelas oleh seluruh peserta. Kombinasi penggunaan bahan dan alat tersebut dirancang untuk menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif, partisipatif, dan mendukung proses refleksi diri peserta selama kegiatan berlangsung.

Prosedur

Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup:

1. Ice-breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka bagi mahasiswa, diikuti dengan diskusi ringan mengenai pengalaman dan pandangan mereka terkait emosi, cinta, dan hubungan interpersonal.
2. Tahap selanjutnya penyampaian materi mengenai gaya kelekatan, disampaikan melalui pendekatan psikoedukasi menggunakan *lecturer method*, yang dipadukan dengan media visual dinamis, kuis interaktif, dan simulasi kasus relasional untuk meningkatkan keterlibatan kognitif serta retensi informasi peserta.

3. Pada tahap deteksi, mahasiswa diminta menuliskan gaya kelekatan mereka secara anonim pada sticky notes, yang kemudian dikumpulkan untuk dianalisis secara tematik pada tahap analisis kolaboratif, sehingga peserta dapat merefleksikan pola hubungan mereka dan menyadari bahwa tantangan emosional yang dialami bersifat universal.
4. Prosedur diakhiri dengan evaluasi dan refleksi, dimana mahasiswa menilai pemahaman mereka terhadap materi melalui survei atau kuis singkat serta melakukan refleksi diri terkait penerapan pengetahuan untuk memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mereka di masa depan.

Desain atau Data Analisa

Analisis data menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan fokus pada pemahaman mendalam terhadap dinamika partisipasi mahasiswa selama proses psikoedukasi. Data diperoleh melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta dalam diskusi, kuis interaktif, simulasi kasus relasional, serta aktivitas refleksi diri menggunakan *sticky notes*. Selain itu, tanggapan mahasiswa selama sesi evaluasi dan refleksi dikumpulkan melalui survei singkat untuk menilai pemahaman mereka terkait gaya kelekatan, literasi kesehatan mental, dan kemampuan membedakan antara informasi berbasis bukti dan tren self-diagnosis di media sosial. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari catatan dan tanggapan peserta, termasuk kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan perubahan sikap terhadap hubungan interpersonal. Hasil analisis ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana kegiatan edukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa, memperkuat pemahaman peserta tentang gaya kelekatan, serta mendorong perubahan sikap yang lebih adaptif dalam membangun hubungan yang sehat.

Hasil dan Pembahasan

Partisipasi peserta dan Dinamika interaksi

Secara umum, peserta menunjukkan keaktifan yang baik selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari keberanian beberapa peserta yang secara bergantian maju untuk membacakan hasil refleksi mereka yang sebenarnya ditulis secara anonim pada *sticky notes*.



Gambar 1. Sesi interaktif dengan peserta

Fenomena ini menunjukkan bahwa peserta merasa aman dan nyaman untuk membagikan pengalaman secara umum, sekaligus menerima umpan balik yang bersifat edukatif, sehingga dapat menjadi bahan belajar bagi seluruh peserta di ruangan. Keaktifan ini juga tercermin dalam sesi tanya jawab, yang memerlukan perpanjangan durasi seminar karena banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Keaktifan mahasiswa dalam konteks ini sejalan dengan temuan dari (Ananta, 2026) yang menunjukkan bahwa rasa aman dalam kelompok edukasi meningkatkan partisipasi aktif dan keterlibatan kognitif mahasiswa dalam pembelajaran psikologis.

Refleksi Gaya Kelekatan Mahasiswa

Refleksi gaya kelekatan yang diisi oleh peserta menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengidentifikasi diri mereka dengan pola kelekatan cemas dan menghindar. Pola kelekatan ini umumnya mencerminkan pengalaman interpersonal yang sangat dekat, terutama dalam konteks hubungan romantis. Sebagian besar mahasiswa mengaitkan pengalaman mereka dengan gaya kelekatan cemas, yang ditandai dengan rasa takut akan penolakan atau pengabaian, serta kecenderungan untuk mencari kedekatan berlebihan. Sementara itu, gaya kelekatan menghindar terlihat pada mereka yang cenderung menarik diri dalam hubungan dan menghindari ketergantungan emosional. Gaya kelekatan cemas dan menghindar seringkali dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan persepsi individu terhadap hubungan dekat (Sileuw, 2025). Hal ini juga sejalan dengan temuan

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan cemas seringkali merasa tidak aman dalam hubungan, sedangkan individu dengan gaya menghindar cenderung menanggapi kedekatan dengan kecemasan dan perasaan tidak nyaman. Oleh karena itu, mahasiswa menilai pola kelekatan mereka berdasarkan konteks yang sangat personal, yaitu hubungan romantis yang mereka alami atau amati dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena ini juga diperkuat oleh tren media sosial, khususnya platform seperti TikTok, yang seringkali meromantisasi pola-pola kelekatan tertentu dalam konteks hubungan romantis. Paparan media sosial ini dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa, sehingga mereka menganggap kelekatan cemas dan menghindar sebagai hal yang “normal” dalam hubungan romantis.



Gambar 2. Membacakan salah satu kasus peserta secara anonim

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh (Lestari & Kusuma, 2019; Pasenrigading, 2025) menunjukkan bahwa media sosial dapat membentuk persepsi individu terhadap hubungan dan kesehatan mental mereka, dengan sering kali menggambarkan hubungan romantis yang tidak sehat sebagai sesuatu yang romantis. Hal ini karena media sosial berperan dalam membentuk persepsi yang bias tentang kesehatan mental dan hubungan interpersonal. Paparan yang terus-menerus terhadap representasi hubungan yang tidak sehat di media sosial, tanpa pemahaman yang tepat tentang konsep kesehatan mental, dapat memperburuk kondisi ini. Mahasiswa mungkin menganggap pola-pola ini sebagai hal yang tak terhindarkan, padahal dalam kenyataannya, pemahaman dan penanganan gaya kelekatan yang lebih sehat dapat mengurangi risiko masalah emosional dalam hubungan interpersonal mereka (Rahmadianti, 2025). Oleh karena itu, edukasi mengenai gaya kelekatan yang sehat sangat penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Pemahaman Mahasiswa terhadap Self-Diagnosis

Pemahaman mahasiswa terhadap self-diagnosis terkait gaya kelekatan menunjukkan bahwa mereka secara umum menyadari bahwa pola kelekatan tidak dapat diidentifikasi hanya berdasarkan satu hubungan saja. Mahasiswa mengakui bahwa untuk memahami pola kelekatan secara akurat, penting untuk melihatnya dalam berbagai relasi, termasuk keluarga, teman, dan pasangan romantis. Penelitian oleh (Fraley, 2019; Kaurin et al., 2022) menjelaskan jika pemahaman bahwa pola kelekatan tidak bersifat statis atau terbatas pada satu konteks hubungan. Oleh karena itu pola kelekatan berkembang melalui pengalaman interpersonal yang luas, termasuk dengan orang tua, teman, dan pasangan. Selain itu, penelitian oleh (Caron, 2012) menunjukkan bahwa pemahaman tentang pola kelekatan harus mencakup berbagai relasi, bukan hanya pada hubungan romantis saja, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Namun, meskipun mahasiswa menyadari hal ini, pengaruh media sosial, khususnya TikTok, sering kali mengarahkan mereka untuk memandang gaya kelekatan cemas dan menghindar sebagai sesuatu yang "normal" dan romantis. Ketergantungan pada tren media sosial ini mendorong mahasiswa untuk merawat pola tersebut tanpa upaya untuk berkembang keluar dari siklus hubungan yang tidak sehat (Wardani et al., 2024)

Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian oleh (Sukmawati et al., 2023) yang menunjukkan bahwa self-diagnosis berbasis media sosial dapat menghambat proses refleksi kritis dan pertumbuhan emosional. Mahasiswa seringkali menerima label psikologis yang terkait dengan gaya kelekatan mereka tanpa evaluasi profesional yang mendalam. Dalam banyak kasus, media sosial sering menyederhanakan konsep kesehatan mental yang kompleks, sehingga memperkuat pandangan yang keliru (Bizzotto et al., 2023; Hudon et al., 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial dalam self-diagnosis dapat mengurangi kesadaran tentang pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai gaya kelekatan yang sehat dan bagaimana cara mengubahnya dalam hubungan interpersonal. Oleh karena itu, untuk mencegah perkembangan pola hubungan yang tidak sehat, penting bagi mahasiswa untuk didorong untuk mencari evaluasi profesional yang dapat memberikan pandangan yang lebih objektif dan mendalam mengenai kesehatan mental mereka.

Kesadaran terhadap Hubungan yang Tidak Sehat dan Upaya Intervensi

Selama sesi refleksi, peserta menyadari bahwa keterlibatan mereka dalam hubungan yang tidak sehat sering kali disebabkan oleh pola kelekatan yang maladaptif, bukan semata karena belum bertemu dengan pasangan yang tepat. Mahasiswa juga menyadari bahwa untuk memutus rantai kelekatan yang tidak sehat sebelum menikah, sebaiknya mengakses bantuan profesional, misalnya melalui konseling pranikah. Hal ini didukung oleh fakta bahwa manusia cenderung

tertarik pada pasangan yang familiar daripada yang aman secara emosional, sehingga pola maladaptif cenderung berulang (Feeney, 1990). Kesadaran ini menunjukkan pentingnya intervensi dini dan edukasi psikoedukatif yang berbasis bukti untuk meningkatkan kesadaran diri dan mendorong perkembangan hubungan interpersonal yang lebih sehat.



Gambar 3. Foto Bersama peserta

Kesimpulan

Pendidikan mengenai gaya kelekatan dan literasi kesehatan mental memainkan peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa memahami dan mengelola dinamika emosional serta hubungan interpersonal mereka. Hasil temuan dari pengabdian ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa secara umum menyadari pentingnya memahami gaya kelekatan mereka dalam konteks yang lebih luas, seperti dalam hubungan keluarga, teman, dan pasangan romantis, pengaruh media sosial yang mengedepankan self-diagnosis sering kali mengarah pada pemahaman yang keliru. Mahasiswa cenderung menerima label psikologis tanpa evaluasi profesional yang mendalam, yang dapat memperburuk hubungan mereka dan membatasi perkembangan pribadi mereka. Oleh karena itu, edukasi yang berbasis bukti mengenai gaya kelekatan sangat penting untuk menghindari kesalahan dalam self-diagnosis dan membantu mahasiswa membangun hubungan yang lebih sehat.

Penelitian ini relevan bagi pembaca, khususnya bagi pendidik, psikolog, dan pihak yang terlibat dalam pengembangan mahasiswa, karena memberikan wawasan penting tentang pentingnya literasi kesehatan mental yang tepat di era digital. Kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan bahwa penguatan pemahaman yang benar tentang dinamika emosi dan cinta dapat memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mahasiswa dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola konflik emosional. Implikasi dari temuan ini menegaskan perlunya intervensi edukasi yang lebih intensif dan berbasis bukti untuk mencegah risiko kesalahpahaman dan penanganan yang tidak tepat terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Studi ini memiliki nilai orisinalitas karena menekankan pentingnya pendekatan berbasis bukti dalam edukasi gaya kelekatan di kalangan mahasiswa, dengan mempertimbangkan dampak media sosial yang semakin kuat dalam membentuk persepsi mereka terhadap diri

mereka dan hubungan interpersonal mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan literasi kesehatan mental yang lebih baik di kalangan mahasiswa dan memberikan perspektif baru mengenai pentingnya edukasi berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas hubungan romantis dan interpersonal mereka.

Referensi

- Ananta, S. (2026). The role of psychological safety and belonging in classroom engagement among first-year undergraduates. *Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 10(1), 100–109. <https://doi.org/10.20961/jikap.v10i1.108676>
- Arum Kinanti, D., Rizkirabbani Labibah, G., Maharani Santosa, N., & Septiani, N. (2025). Krepa: Kreativitas Pada Abdimas Edukasi Gaya Kelekatan (Attachment Styles) Sebagai Upaya Pencegahan Self-Diagnosis Yang Salah Di Media Sosial Tiktok. *Cahaya Ilmu Bangsa*, 6. <https://doi.org/10.9765/Krepa.V218.3784>
- Aulia 2025. (n.d.).
- Bizzotto, N., de Bruijn, G. J., & Schulz, P. J. (2023). Buffering against exposure to mental health misinformation in online communities on Facebook: the interplay of depression literacy and expert moderation. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16404-1>
- Caron, A. , L. M.-F. , B. J.-F. , L. C. , & J. S. M. (2012). Comparisons of attachment in close relationships: An evaluation of attachment to parents, peers, and romantic partners in young adults. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44, 245–256. <https://doi.org/10.1037/a0028013>
- Danahfatin, A., & Mellyza Rizka, C. (2024). Pengaruh Attachment Styles Terhadap Ketergantungan Emosional Remaja Berpacaran. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1), 27–38. <https://doi.org/doi.org/10.51353/inquiry.v15i01.974>
- Feeney, J. A. , & N. P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fraleay, R. C. , & R. G. I. (2019). The development of adult attachment style: four lessons. *ScienceDirect*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Hasanah, S., Reggia, D., & Laksmiwati, H. (2025). Hubungan Attachment Style Dengan Kepuasan Hubungan Romantis Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNESA. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 12(1). <https://doi.org/10.6734/liberosis.V2I2.3027>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). *Romantic Love conceptualized as an attachment process*. 52(3), 511–524.
- Hudon, A., Perry, K., Plate, A. S., Doucet, A., Ducharme, L., Djona, O., Testart Aguirre, C., & Evoy, G. (2025). Navigating the Maze of Social Media Disinformation on Psychiatric Illness and Charting Paths to Reliable Information for Mental Health Professionals: Observational Study of TikTok Videos. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/64225>
- Kaurin, A., Pilkonis, P. A., & Wright, A. G. C. (2022). Attachment Manifestations in Daily Interpersonal Interactions. *Affective Science*, 3(3), 546–558. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00117-6>
- Kilanta, D. L. , & B. Y. (2025). Kecemasan Emosional dan Kualitas Hubungan Interpersonal: Peran Moderasi Gaya Kelekatan Pada Generasi Z. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 782–796.

- 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>
- Lestari, M. P., & Kusuma, R. S. (2019). Hubungan Romantis Di Media Sosial (Resepsi Pengguna Terhadap Keterbukaan Hubungan Romantis yang Diunggah Selebgram di Instagram). *28 Komuniti*, 11(1).
- Munandar, H. et. al. (2025). *Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Gigi UMPR- Strategi Mencegah Self-Diagnose Pada Gen-Z*.
- Pasenrigading, A. R. , Nur. H. , & Daud. M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja The Influence of Social Media on Adolescent Self-Perception and Identity Formation. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15290940>
- Rahmadiani, Y. P. , & F. (2025). Toxic Relationships and Attachment Styles Among Young Adults: A Qualitative Research. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(3), 286–297. <https://doi.org/10.33822/jep.v8i3.11772>
- Sileuw, M. I. (. (2025). Gaya kelekatan pada dewasa awal dalam menjalin relasi romantis. In D. Karmiyati (Ed.), *Psikologi untuk kehidupan yang lebih baik* (p. 65). Universitas Muhammadiyah Malang. <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=pYyREQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA65>
- Sukmawati, D. T., Yusuf Ln, S., & Nadhirah, N. A. (2023). The Phenomenon Of Self-Diagnosis Of Mental Health In The Era Of Mental Health Literacy. *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, 4(1), 48–63.
- Ulinuha, M., & Partini, ; (2025). *Persepsi Konten Gangguan Mental Di Sosial Media Dengan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Tingkat Self Diagnosis Pada Gen-Z* [Universitas Muhammadiyah Surakarta.]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/137033>
- Wardani, E. N., Lia, R., Khotimah, K., Septiani, R. W., Lestari, W. P., Pramesti, A. D., Uin, R., Mas, S., & Surakarta, I. (2024). Pengaruh TikTok terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa: Studi Kasus Pengguna Aktif. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, (2), 145–154. <https://doi.org/10.22515/academica.v8i2.10249>