

Psikoedukasi Bahaya Self Diagnosis Pada Kesehatan Mental di SMA Negeri 8 Kota Ternate

Husnul Hasanah N. Saleh*, Indah Luthfiah Kasim

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Khairun,
Ternate, Indonesia

* Corresponding author: husnulhasanah@unkhair.ac.id

Received: 23 November 2025, Revised: 19 Januari 2026, Accepted: 10 April 2025

DOI: <https://doi.org/10.63288/jipm.v2i1.18>

Abstrak: Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat, khususnya akses internet dan media sosial, telah meningkatkan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental. Namun, kondisi ini juga memunculkan fenomena self-diagnosis, yaitu kecenderungan individu mendiagnosis kondisi kesehatan mentalnya sendiri berdasarkan informasi daring tanpa pendampingan profesional. Fenomena ini banyak terjadi pada siswa SMA yang berada pada fase pencarian identitas diri dan rentan menginternalisasi informasi kesehatan mental secara keliru. Praktik self-diagnosis berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kebingungan kognitif, tekanan emosional, perilaku maladaptif, serta risiko cyberchondria. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya self-diagnosis terhadap kesehatan mental melalui program psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kota Ternate dengan peserta siswa kelas XI. Metode yang digunakan meliputi ceramah, dialog interaktif, serta pelatihan pengelolaan stres dan coping yang adaptif. Materi psikoedukasi mencakup konsep kesehatan mental, ciri mental sehat dan tidak sehat, pengertian serta penyebab self-diagnosis, dan dampaknya terhadap aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai risiko self-diagnosis, kemampuan mengelola stres, serta pemahaman tentang cara mencari informasi kesehatan mental yang benar. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Program psikoedukasi ini menjadi langkah preventif penting dalam mengurangi praktik self-diagnosis di kalangan remaja serta mendorong peningkatan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : Self-diagnosis; Kesehatan Mental; Remaja

Abstract: The rapid development of science and technology, particularly access to the internet and social media, has increased adolescents' awareness of mental health. However, this condition has also led to the emergence of the self-diagnosis phenomenon, namely the tendency of individuals to diagnose their own mental health conditions based on online information without professional guidance. This phenomenon is commonly found among senior high school students who are in the phase of identity formation and are vulnerable to misinterpreting and internalizing mental health information inaccurately. The practice of self-diagnosis has the potential to cause various negative impacts, including cognitive confusion, emotional distress, maladaptive behaviors, and the risk of cyberchondria. This community service activity aimed to enhance students' knowledge and awareness of the dangers of self-diagnosis to mental health through a psychoeducation program. The activity was conducted at SMA Negeri 8 Kota Ternate with eleventh-grade students as participants. The methods employed included lectures, interactive discussions, and training on stress management and adaptive coping strategies. The psychoeducation materials covered the concept of mental health, characteristics of healthy and unhealthy mental states, the definition and causes of self-diagnosis, and its impacts on cognitive, affective, and behavioral aspects. The results indicated an improvement in participants' understanding of the risks of self-diagnosis, their ability to manage stress, and their knowledge of appropriate ways to seek accurate mental health information. Participants also demonstrated high enthusiasm and active participation throughout the activity. This psychoeducation program serves as an important preventive measure in reducing self-diagnosis practices among adolescents and in promoting mental health literacy within the school environment.

Keywords : Self-diagnosis, Mental Health, adolescent

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat saat ini telah mengubah hidup



manusia, salah satunya mengubah pandangan remaja terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, sebanyak 48,2% masyarakat Indonesia menggunakan internet sebagai sumber informasi kesehatan. Data ini menunjukkan adanya kemajuan dalam akses informasi kesehatan, namun di sisi lain meningkatnya rasa kepedulian remaja terhadap kesehatan mental membawa dua dampak, yaitu dampak baik dan juga dampak buruk. Dampak baik yang dapat dirasakan yaitu semakin banyaknya orang yang peduli akan kesehatan mental antar sesama. Sementara itu, meningkatnya rasa kepedulian remaja terhadap kesehatan mental juga membawa dampak buruk yang membuat remaja beramai-ramai mencari situs online untuk mengetahui kondisi kesehatan mental mereka tanpa peduli apakah hasil yang diberikan bersifat akurat atau tidak. Hal inilah yang membuat *self-diagnosis* semakin ramai di kalangan remaja. Secara umum, *self-diagnosis* didefinisikan sebagai proses individu mengamati diri sendiri dan berusaha mengidentifikasi gejala penyakit atau gangguan berdasarkan pengamatan pribadi tanpa berkonsultasi dengan tenaga medis [1], [2]. Dalam prosesnya, individu cenderung mengaitkan perilaku atau ciri pribadinya dengan gejala gangguan yang dirasakan. *Self-diagnosis* dapat dipahami melalui dua sudut pandang. Pandangan pertama menyatakan bahwa *self-diagnosis* adalah proses kognitif-perilaku yaitu hasil dari proses berpikir logis individu yang berusaha mengenali gejala dan menyimpulkan kemungkinan gangguan. Pandangan kedua menyatakan bahwa *self-diagnosis* adalah proses perilaku yang dipicu oleh dorongan emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan stress [1].

Fenomena ini banyak ditemukan pada siswa SMA yang berada pada fase remaja dalam tahap pencarian identitas diri. Perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas mendorong remaja mencari kepuasan sosial yang lebih besar dan instan melalui platform media sosial yang banyak digunakan [3]. Mereka cenderung mengeksplorasi informasi dari berbagai sumber tanpa didukung literasi yang memadai, sehingga rentan menginternalisasi informasi secara keliru [4]. Akses yang mudah terhadap informasi kesehatan mental melalui internet dan media sosial semakin memperbesar peluang terjadinya *self-diagnosis* [5]. Tren ini tercermin dari meningkatnya penggunaan istilah-istilah klinis seperti anxiety, trauma, OCD, ADHD, dan autism dalam percakapan sehari-hari remaja [6].

Meski terdapat manfaat dari *self-diagnosis*, seperti peningkatan kesadaran diri terhadap kesehatan mental dan dukungan dari teman sebaya [7], risiko yang menyertainya tidak bisa diabaikan. Risiko ini mencakup kesalahan diagnosis dan penanganan yang tidak tepat [8], serta berdampak negatif pada kondisi psikologis dan memperburuk kondisi fisik [1]. Hal ini juga sesuai dengan Penelitian menunjukkan bahwa *self-diagnosis* menimbulkan kekhawatiran berlebihan, rasa cemas, hingga penanganan yang salah terhadap masalah kesehatan mental [9]. Sadida menemukan bahwa 66,7% dari seratus remaja Generasi Z merasa memiliki penyakit mental setelah mengakses informasi melalui media sosial maupun internet [10]. Penelitian lain juga menemukan bahwa *self-diagnosis* yang semakin mudah diakses menjadi salah satu penyebab meningkatnya gangguan jiwa, hal ini didukung wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa remaja secara sadar berasumsi dirinya telah mengalami kecemasan hanya berdasarkan artikel yang di akses diperparah oleh kurangnya edukasi tentang pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekolah dan keluar serta bahanya melakukan *self-diagnosis* [11].

Self-diagnosis dapat memengaruhi siswa dalam tiga dimensi utama [1] yaitu Dampak Kognitif seperti munculnya kebingungan karena tidak yakin apakah benar-benar mengalami gangguan sebagaimana yang telah didiagnosa sendiri, sehingga memicu kewaspadaan berlebihan. Kebingungan yang berlangsung lama dapat menurunkan konsentrasi dan memengaruhi pencapaian akademik hingga menimbulkan kecemasan. Kemudian, Dampak Afektif dapat dilihat dari tekanan emosional berat muncul dari kekhawatiran akan masa depan,

ketakutan terhadap peluang akademik, hingga hilangnya kemampuan menikmati aktivitas sehari-hari. Self-diagnosis mengubah cara seseorang memandang aktivitas karena kecenderungan mengaitkan setiap peristiwa dengan dirinya. Yang terakhir Adalah Dampak Perilaku, Muncul perilaku negatif seperti maladaptasi sosial. Individu berusaha menunjukkan optimisme “palsu” untuk menutupi kecemasan, sehingga mendapat reaksi negatif dari lingkungan. Dalam beberapa kasus, muncul kecemasan sosial, gangguan tidur, penyalahgunaan zat, dan perilaku tidak sehat seperti merokok atau mengonsumsi alkohol [12].

Selain itu, self-diagnosis juga dapat menyebabkan seseorang mengidap cyberchondria, yaitu kondisi di mana seseorang merasa cemas dan panik setelah memperoleh terlalu banyak informasi kesehatan dari internet [13], [12].

Dengan memahami dinamika ini, tren self-diagnosis dikalangan siswa adalah topik yang kompleks dan perlu perhatian serius dari profesional untuk menghindari potensi bahaya lebih lanjut. Sebagai langkah preventif, diperlukan upaya peningkatan literasi kesehatan mental melalui program psikoedukasi yang bertujuan memberikan pemahaman yang benar mengenai kesehatan mental serta bahaya praktik self-diagnosis di kalangan remaja.

2. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMA Negeri 8 Kota Ternate, Kecamatan Ternate Utara, Kota Ternate, Maluku Utara. Peserta dari kegiatan ini merupakan siswa dan siswi Perwakilan dari kelas 2 SMA Negeri 8 Kota Ternate. Kegiatan Psikoedukasi ini dilakukan dengan metode ceramah, dialog dan pelatihan mengelola stress. Program psikoedkuasi yang diberikan memuat beberapa materi yaitu (1) Pengertian kesehatan mental, ciri-ciri mental yang sehat dan tidak sehat (2) Pengertian *Self-diagnosis* dan Penyebab *Self-diagnosis* (3) Dampak dari *Self-diagnosis* Pada kesehatan mental.

Menurut Griffith dalam Walsh, psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus utamanya mendidik partisipan mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut.

Pada sesi pertama kegiatan, peserta diberikan materi terkait konsep kesehatan mental, ciri-ciri mental sehat dan tidak sehat, konsep *Self-diagnosis*, penyebab *Self-diagnosis* dan dampak dari *Self-diagnosis* pada kesehatan mental. Sesi kedua, peserta diajak untuk berdialog terkait bahaya *Self-diagnosis* terutama untuk para remaja. Sesi ketiga, Peserta juga diberikan kesempatan untuk mendapatkan pelatihan pengelolaan stress dan coping stres yang benar.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi bahaya *Self-diagnosis* pada kesehatan mental di siswa SMA Negeri 8 Kota Ternate diawali dengan pembukaan yang dilakukan oleh salah satu guru yang bertanggung jawab di hari tersebut. Pada sesi ini, tim Pkm memperkenalkan diri kepada peserta dan menjelaskan terkait tujuan dan latar belakang serta manfaat yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Untuk membangun rapport, peserta diajak untuk memainkan games sebagai bentuk ice breaking yang dipandu oleh tim Pkm. Tim Pkm terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Khairun.

Sesi kedua yaitu pemberian psikoedukasi dengan materi bahaya *Self-diagnosis* pada kesehatan mental terutama pada remaja. Pemateri menjelaskan mengenai pengertian kesehatan mental, ciri-ciri mental yang sehat dan tidak sehat, Pengertian *Self-diagnosis* dan Penyebab *Self-diagnosis* dan dampak dari *Self-diagnosis* Pada kesehatan mental. Bahaya *Self-diagnosis* pada

kesehatan mental dapat memiliki dampak pada kognitif, perilaku, Afektif. Materi dipaparkan menggunakan bahasa yang mudah dipahami sehingga memudahkan peserta dalam menyerap informasi yang diberikan. Setelah semua materi diberikan, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai kesehatan mental dan penyebab paling sering seseorang menjadi *Self-diagnosis* dilanjutkan dengan sesi tanya jawab peserta.



Gambar 1. Pemberian materi dan Sesi tanya jawab

Peserta psikoedukasi terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan oleh tim. Kegiatan psikoedukasi memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai isu-isu psikologis. Terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai dampak *self-diagnosis*, para peserta juga memiliki kemampuan baru dalam melakukan pengelolaan stress dan peserta mengetahui cara yang benar dalam mencari informasi kesehatan mental. Psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, maupun kelompok, yang berfokus pada pemberian pendidikan terkait tantangan-tantangan signifikan dalam kehidupan. Tujuannya adalah membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan sosial serta keterampilan coping dalam menghadapi tantangan tersebut [14]. Psikoedukasi, baik dalam bentuk individu maupun kelompok, tidak hanya berfungsi memberikan informasi penting terkait permasalahan yang dihadapi partisipan, tetapi juga mengajarkan keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi tersebut [15].

Dalam konteks siswa SMA, permasalahan yang muncul adalah kebiasaan melakukan *self-diagnosis* tanpa pendampingan profesional. Kebiasaan ini berpotensi memperburuk kondisi mental, meningkatkan kecemasan, stres, bahkan depresi [9]. Akses yang tinggi terhadap media sosial seperti TikTok turut memicu tren *self-diagnosis* yang berisiko, karena dapat me romantisasi gangguan mental dan berdampak negatif terhadap masyarakat melalui peningkatan stigma terhadap kesehatan [16]. Kondisi ini diperparah oleh minimnya edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekolah maupun keluarga, serta kurangnya pemahaman tentang bahaya *self-diagnosis* [17]. Dengan memahami dinamika tersebut, tren *self-diagnosis* di kalangan siswa menjadi topik yang kompleks dan membutuhkan perhatian serius dari para profesional agar potensi bahaya yang lebih besar dapat dihindari.

Selain itu, perkembangan media digital juga memengaruhi cara remaja memperoleh dan memahami informasi mengenai kesehatan mental. Kemudahan akses terhadap berbagai sumber informasi di internet membuat remaja cenderung menjadikan media digital sebagai rujukan utama dalam memahami kondisi psikologis yang mereka alami. Namun, tanpa literasi kesehatan mental yang memadai, informasi yang diperoleh secara daring berpotensi disalahartikan dan justru memperkuat kecenderungan melakukan *self-diagnosis* [18], [19]. Oleh karena itu, peningkatan

literasi kesehatan mental menjadi langkah penting untuk membantu remaja mengevaluasi informasi kesehatan secara lebih kritis serta mendorong perilaku pencarian bantuan profesional yang tepat ketika mengalami permasalahan psikologis [20].

Self-diagnosis sendiri adalah upaya seseorang untuk mendiagnosis dirinya memiliki suatu gangguan atau penyakit berdasarkan pengetahuan yang dimiliki tanpa konsultasi dengan tenaga medis. Meskipun terlihat memberikan kemudahan, praktik ini memiliki lebih banyak risiko daripada manfaat [12]. *Self-diagnosis* merupakan tindakan seseorang dalam mengamati gejala yang dirasakan dan mencoba mengidentifikasi penyakit secara mandiri tanpa bantuan tenaga medis. *Self-diagnosis* pada kesehatan mental dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan individu, seperti munculnya kesalahan diagnosis, memicu gangguan lain, menurunkan kepercayaan diri, menyebabkan salah penanganan, membuat gangguan sebenarnya tidak terdeteksi, serta menimbulkan persepsi keliru terhadap gangguan mental [17]. Oleh karena itu, psikoedukasi menjadi langkah penting dalam memberikan pemahaman yang benar kepada siswa mengenai kesehatan mental dan risiko dari *self-diagnosis*.



Gambar 2. Foto Bersama

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilaksanakan. Beberapa kegiatan telah dilakukan yaitu psikoedukasi bahaya Self-diagnosis pada kesehatan mental pada Siswa SMA Negeri 8 Kota Ternate. Peserta aktif dalam mengikuti materi dan bertanya terkait bahaya Self-diagnosis dan bagaimana cara untuk mengontrol stres dan emosi. Peserta awalnya peserta tidak mengetahui bahwa Self-diagnosis dapat menyebabkan gangguan mental dan mempengaruhi hidup mereka, namun setelah psikoedukasi diberikan, peserta mengetahui bahwa Self-diagnosis sangat berbahaya untuk kesehatan mental. Peserta juga memiliki pengetahuan mengenai cara mengontrol stres dan emosi serta para peserta mengetahui cara yang benar dalam mencari informasi mengenai kesehatan mental.

5. Daftar Pustaka

- [1] A. Ahmed and S. Stephen, "Self-diagnosis in psychology students," *Int. J. Indian Psychol.*, vol. 4, no. 2, pp. 120–139, 2017. <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- [2] A. Farnood, B. Johnston, and F. S. Mair, "A mixed methods systematic review of the effects of patient online self-diagnosing in the 'smartphone society' on the healthcare professional–

- patient relationship and medical authority,” *BMC Med. Inform. Decis. Mak.*, vol. 20, pp. 1–14, 2020. <https://doi.org/10.1186/s12911-020-01243-6>
- [3] D. Yoon, S. Gil, J. Trumbull, and S. Lim, “TikTok and the prevalence of self-diagnoses and psychological disorders among teen users,” *J. Stud. Res.*, vol. 13, no. 1, pp. 1–11, 2024. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v13i1.6317>
- [4] A. Corzine and A. Roy, “Inside the black mirror: Current perspectives on the role of social media in mental illness self-diagnosis,” *Discov. Psychol.*, vol. 4, no. 1, p. 40, 2024. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00152-3>
- [5] S. Aboueid, S. Meyer, J. R. Wallace, S. Mahajan, and A. Chaurasia, “Young adults’ perspectives on the use of symptom checkers for self-triage and self-diagnosis: Qualitative study,” *JMIR Public Health Surveill.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–14, 2021. <https://doi.org/10.2196/22637>
- [6] H. Dewak, “Scrolling for a diagnosis: The effects of self-diagnosing content on social media on young adults’ mental health,” Bachelor’s thesis, Univ. Twente, Enschede, Netherlands, 2021.
- [7] A. S. David and Q. Deeley, “Dangers of self-diagnosis in neuropsychiatry,” *Psychol. Med.*, vol. 54, no. 6, pp. 1057–1060, 2024. <https://doi.org/10.1017/S0033291724000308>
- [8] R. Underhill and L. Foulkes, “Self-diagnosis of mental disorders: A qualitative study of attitudes on Reddit,” *Qual. Health Res.*, vol. 35, no. 7, pp. 779–792, 2024. <https://doi.org/10.1177/10497323241288785>
- [9] A. S. Nurismawan, Y. D. Lestary, B. Purwoko, H. Z. Alfariad, and K. Nafisah, “Unraveling the dangers of mental health self-diagnosis: A study on the phenomenon of adolescent self-diagnosis in junior high schools,” *KONSELI: J. Bimbingan dan Konseling*, vol. 11, no. 1, pp. 31–38, 2024. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i1.18039>
- [10] S. Sadida, “Information planning for the phenomenon of self-diagnosis of mental health of Generation Z adolescents on social media through the media of illustrated books,” Bachelor’s thesis, Univ. Komputer Indonesia, Bandung, Indonesia, 2021.
- [11] U. A. Annury, F. Yuliana, A. Suhadi, and C. Karlina, “The impact of self-diagnosis on the mental health condition of Surabaya State University students,” in *Proc. Nat. Semin. Social Sci.*, 2022, pp. 481–486.
- [12] R. D. McMullan, D. Berle, S. Amáez, and V. Starcevic, “The relationships between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: Systematic review and meta-analysis,” *J. Affect. Disord.*, vol. 245, pp. 270–278, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.037>
- [13] M. Nareza, “Bahaya melakukan self-diagnosis untuk kesehatan,” *Alodokter*, Apr. 8, 2020. [Online]. Available: <https://www.alodokter.com>
- [14] E. P. Lukens and W. R. McFarlane, “Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research and policy,” *Brief Treat. Crisis Interv.*, vol. 4, no. 3, pp. 205–225, 2004. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- [15] N. W. Brown, *Psychoeducational Groups: Process and Practice*, 3rd ed. New York, NY, USA: Brunner-Routledge, 2011.

- [16] J. Ahuja and P. A. Fichadia, "Concerns regarding the glorification of mental illness on social media," *Cureus*, vol. 16, no. 3, pp. 1–3, 2024. <https://doi.org/10.7759/cureus.56631>
- [17] C. Foster and N. Ellis, "TikTok-inspired self-diagnosis and its implications for educational psychology practice," *Educ. Psychol. Pract.*, vol. 40, no. 4, pp. 491–508, 2024. <https://doi.org/10.1080/02667363.2024.2409451>
- [18] V. Starcevic and E. Aboujaoude, "Cyberchondria, cyberbullying, and cyberpsychology: Implications for mental health," *World Psychiatry*, vol. 14, no. 1, pp. 97–98, 2015. <https://doi.org/10.1002/wps.20195>
- [19] L. F. Stellefson, B. Chaney, A. Chaney, G. Paige, J. Alber, and J. W. Chaney, "Evolving role of social media in health promotion: Updated responsibilities for health education specialists," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 4, pp. 1–15, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041152>
- [20] A. Baumel, N. Kane, J. Elwyn, and G. A. R. B. Taitz, "Digital mental health literacy and the role of online information in mental health help-seeking," *JMIR Mental Health*, vol. 7, no. 6, pp. 1–10, 2020. <https://doi.org/10.2196/15664>