NGABDI: Scientific Journal of Community Services
Volume 1 Nomor 3 Tahun 2023
***e*-ISSN: 3025-2520**
https://journal.csspublishing.com/index.php/ngabdi

Penyuluhan Bahaya Fenomena *Self-Diagnosis* Sebagai Upaya Manajemen Proteksi Diri Dari Gangguan Mental

Octo Iskandar[1], Didik Irawan[2], Anjly Fahreza[3], Fatimah Azzahra[4], Fildzah Ayudhia[5], Nabila Azzahra[6], Sefiana Larashanty[7], Salman Alqifari[8]
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]
e-mail: 202110515080@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract
The development of technology encourages easy access to all information including mental health, this has led to a phenomenon known as self-diagnose. The phenomenon causes several adverse effects such as excessive anxiety, mismanagement, and non-detection of the actual disease. In order for this phenomenon not to continue, an effort is needed, namely counseling. This counseling activity aims to increase understanding of the dangers of the phenomenon and to enforce proper diagnosis. Activities are carried out by delivering material through Power Point media. Following the pre-test and post-test to measure the effectiveness of counseling activities. Based on the results of the calculation, it was found that the average score of the pre-test with a magnitude of 63.81 increased to 74.762 in the post-test. Through the T test it has been proven that the difference in the mean of both is significant. Thus it can be concluded that this counseling activity is effective in increasing students' understanding related to the phenomenon of self-diagnosis.
Keywords: *Self-Diagnosis, Mental Health, Mental Disorders.*

Abstrak
Perkembangan teknologi mendorong pada kemudahan dalam mengakses segala informasi termasuk kesehatan mental, ini mendorong terjadi sebuah fenomena yang dikenal sebagai *self-diagnose.* Fenomena menimbulkan beberapa dampak buruk seperti kecemasan berlebih, salah penanganan, dan tidak terdeteksinya penyakit sebenarnya. Supaya fenomena ini tidak berlanjut, maka diperlukan sebuah upaya yakni penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman bahaya fenomena tersebut dan penegakkan diagnosis yang seharusnya. Kegiatan dilakukan dengan penyampaian materi melalui media Power Point. Berikut dengan pre-test dan post-test untuk mengukur keefektifan kegiatan penyuluhan. Berdasarkan hasil perhitungan didapat bahwa rata-rata skor *pre-test* dengan besaran 63, 81 meningkat 74, 762 pada *post-test.* Melalui uji T telah dibuktikan bahwa perbedaan mean keduanya adalah signifikan. Demikian dapat disimpulkan kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait dengan fenomena *self-diagnosis.*
Kata Kunci: Diagnosis Mandiri, Kesehatan Mental, Gangguan Mental.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat menjadikan informasi beragam dapat diakses dengan sangat mudah. Mulai dari informasi berkaitan dengan politik, hiburan, ekonomi, bisnis, sampai kesehatan mental yang sedang ramai di kalangan muda-mudi. Kemudahan pengaksesan informasi khususnya berkaitan dengan kesehatan mental ini mendorong pada sebuah fenomena yang sedang ramai diperbincangkan yakni, *self-diagnosis. Self-diagnosis* merupakan sebuah langkah yang diambil seorang dalam menetapkan bahwa dirinya menderita sebuah penyakit atas dasar informasinya yang ditemukannya (White and Horvitz, 2009).

Dilansir melalui detik.com kini media sosial dipenuhi oleh kalangan remaja yang menetapkan bahwa dirinya mengidap gangguan mental tertentu dari hasil *self-diagnosis* (Darmadi, 2022). Mereka pun beranggapan bahwa hal tersebut sebagai sesuatu yang mode yang keren untuk dibagikan ke media sosial. Seolah-olah sedang dalam sebuah kompetisi dalam menunjukkan siapa yang paling sedih dan menderita dalam kehidupan ini. Mereka tidak segan untuk membagikan konten dengan format latar berwarna hitam dan putih disertai dengan lagu-lagu yang menyayat hati supaya mendapatkan kesan melankolis. Demikian ini bertujuan untuk mendapat perhatian dari pengikut ataupun pengguna lain di media sosial (Maskanah, 2022).

Sebagian besar orang mungkin menganggap fenomena ini sebagai suatu yang biasa dan tidak terlalu memiliki dampak. Namun, pada kenyataanya ini memiliki dampak buruk yang signifikan pada sebagian orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Annury *et al.*, 2022) *self-diagnosis* memberikan sejumlah dampak seperti mendatangkan gangguan yang lain seperti kecemasan berlebih, penangan yang salah, penyakit yang diderita sebenarnya menjadi tidak dapat dideteksi, timbulnya kesalahan persepsi terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, supaya fenomena ini tidak terus-terusan berlangsung dan semakin memberikan pengaruh negatif pada generasi muda, maka diperlukannya sebuah langkah tindakan salah satunya melalui kegiatan penyuluhan.

Penyuluhan merupakan kegiatan yang terencana dengan tujuan memengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat secara positif (Notoatmodjo, 2012). Dalam konteks ini, penulis telah melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan tema "fenomena self-diagnosis" guna memberikan pemahaman kepada anak muda, khususnya siswa-siswi sekolah menengah atas (SMA). Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap bahaya fenomena self-diagnosis dan pentingnya penerapan diagnosis yang benar. Selain itu, kami juga memberikan informasi mengenai konsep kesehatan mental dan gangguan mental secara umum. Hal ini dilakukan agar pengetahuan yang diperoleh tidak hanya terbatas pada pemahaman fenomena self-diagnosis, tetapi juga meliputi aspek kesehatan mental secara menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan

pengetahuan yang diterima dapat menjadi lebih lengkap dan berkesinambungan, memberikan dampak positif pada pemahaman dan kesehatan mental anak muda.

METODE PELAKSANAAN

Subjek yang menjadi sasaran kegiatan merupakan siswa-siswi pada SMA Cindera Mata Kota Bekasi. Langkah awal yang dilakukan kelompok persiapan kegiatan yang mencakup dengan menyusun tema dan konsep acara, menciptakan kesepakatan dengan pihak sekolah, sekaligus menyiapkan segala hal yang dibutuhkan saat acara berlangsung. Kegiatan memiliki tiga bagian utama, yakni dimulai dari *pre-test* dengan menyebarkan kuesioner pertama berisikan pertanyaan-pertanyaan terkait materi. Ini bertujuan untuk melihat gambaran awal pengetahuan peserta terkait dengan materi tema penyuluhan. Kemudian, dilanjut dengan penyampaian materi dilakukan melalui media Power Point. Terakhir, penyebaran kuesioner kedua berisi pertanyaan sama dengan pertama sebagai *post-test* untuk melihat gambaran pengetahuan peserta setelah diberikan paparan materi. Selanjutnya, data yang dihasilkan tersebut akan dianalisis menggunakan uji T untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Selama kegiatan berlangsung kami juga melakukan observasi terhadap peserta kegiatan guna mengetahui keseriusan peserta dalam menyimak materi.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2023. Peserta yang hadir merupakan siswa-siswi kelas 11 SMA Cindera Mata yang berjumlah 21 orang, terdiri atas 9 laki-laki dan 12 orang perempuan. Kegiatan terlaksana dengan lancar dan kondusif, peserta dapat memperhatikan materi dengan seksama, demikian responsif ketika diajak berinteraksi.

Gambar 1
Penyampaian Materi

Sumber: Data Primer, 2023

Gambar 2
Sesi Tanya Jawab Dengan Peserta

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1
Mean Data

	N	Mean
pre-test	21	63.81
post-test	21	74.762

Sumber: Data diolah, 2023

Tabel 2
Hasil Uji T

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference
pre-test	post-test	-2.382	20	0.027	-10.952

Sumber: Data diolah, 2023

Berdasarkan hasil uji T nilai p yang dihasilkan adalah sebesar 0,02 (< 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima, maka data pre-test dan post test menunjukan perbedaan nilai mean yang signifikan. Lebih lanjut, terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan. Ini menunjukkan kegiatan penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan topik yang disampaikan tersebut. Secara garis besar para peserta dapat memperhatikan anggota kelompok yang bertugas sebagai pemateri. Meskipun demikian ada beberapa peserta khususnya yang duduk di bagian belakang kelas, lebih memilih untuk mengobrol dan memainkan gawainya. Seiring berjalannya waktu anak-anak tersebut pun mulai tertarik untuk mendengarkan walaupun sambil memakan snack-nya. Selain itu, disaat pemateri mencoba berinteraksi dengan peserta terlihat sebagian dari mereka cukup antusias dalam menanggapi. Selanjutnya, saat memasuki sesi dialog interaktif atau tanya jawab para peserta terlihat lebih fokus untuk mendengarkan dibanding sesi sebelumnya. Beberapa peserta juga

cukup berani dalam memberikan pertanyaan-pertanyaan. Meski demikian ketika diminta untuk mengulas materi semuanya terlihat enggan melakukan, hanya ada satu orang yang secara sukarela mengajukan dirinya. Demikian kami disimpulkan keseriusan peserta menjadi satu faktor yang memberikan pengaruh pada kenaikan rata-rata mean skor sebelum dan sesudah penyuluhan, lebih lanjut keefektifan dalam kegiatan penyuluhan.

KESIMPULAN

Penyuluhan merupakan kegiatan yang terencana dengan tujuan memengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat secara positif. Dalam konteks ini, penulis telah melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan tema "fenomena self-diagnosis" guna memberikan pemahaman kepada anak muda, khususnya siswa-siswi sekolah menengah atas (SMA). Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap bahaya fenomena self-diagnosis dan pentingnya penerapan diagnosis yang benar. Selain itu, kami juga memberikan informasi mengenai konsep kesehatan mental dan gangguan mental secara umum. Hal ini dilakukan agar pengetahuan yang diperoleh tidak hanya terbatas pada pemahaman fenomena self-diagnosis, tetapi juga meliputi aspek kesehatan mental secara menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan pengetahuan yang diterima dapat menjadi lebih lengkap dan berkesinambungan, memberikan dampak positif pada pemahaman dan kesehatan mental anak muda.

DAFTAR PUSTAKA

Anugrah, M. F., Karima, K., Puspita, N. M. S. P., Amir, N. A. B., & Mahardika, A. (2023). Self Harm and Suicide in Adolescents. *Jurnal Biologi Tropis*, *23*(1), 200-207.

Albab Annury, U. *et al.* (2022) 'Dampak Self Diagnose Pada Kondisi Mental Health Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya', *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial (SNIIS)*, 481, pp. 481–486.

Darmadi, D. (2022). *Self Diagnosis dan Pamer Mental Illness*. Diakses dari https://news.detik.com/kolom/d-5886182/self-diagnosis-dan-pamer-mental-illness.

Maskanah, I. (2022) 'Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental', *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), pp. 1–10. doi: 10.15575/jops.v1i1.17467.

Muniroh, S. (2019) 'Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Pangan Jajanan Anak Sekolah', *Jurnal Keperawatan*, 8(2), pp. 15–20. doi: 10.47560/kep.v8i2.122.

White, R. W., and Horvitz, E. (2009). 'Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in web search', *ACM Transactions on Information Systems*, 27(4), 1-37. https://doi.org/10.1145/1629096.16 29101

Yogisutanti, G., Kusnanto, H., & Maurits, L. S. (2014). Hubungan antara Lama Tidur dengan Akumulasi Kelelahan Kerja pada Dosen. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *2*(1).