



PSIKOEDUKASI BAHAYA *SELF DIAGNOSE* MELALUI MEDIA *BANNER* BAGI ANGGOTA POLRI DITRESKRIMUM POLISI DAERAH X

Silvia Rukmana¹, Basti Tetteng²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar
Indonesia

Email: silviarukmana60@gmail.com

Abstrak. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat saat ini telah mengubah kehidupan masyarakat, salah satunya adalah cara pandang terhadap kesehatan mentalnya. Kesehatan mental masyarakat awam juga kerap dikaitkan dengan masalah kesehatan mental. Saat ini, maraknya tes kesehatan mental yang tersedia di internet membuat fenomena *self diagnose* masyarakat semakin meningkat. *Self diagnose* sendiri merupakan kondisi dimana seseorang mendiagnosis diri sendiri mengidap sebuah gangguan atau penyakit kejiwaan hanya melalui pengetahuan diri sendiri berdasarkan sumber tidak resmi seperti teman, keluarga, internet, atau pengalaman masa lalunya sendiri. Psikoedukasi ini bertujuan untuk menambah wawasan serta meningkatkan kesadaran dan meminimalisir terjadinya *self diagnose* pada masyarakat khususnya anggota Polri Ditreskrimum Polda X. Pelaksanaan program psikoedukasi ini dimulai dari tanggal 18 November - 22 November 2024. Psikoedukasi ini dilakukan dengan melakukan need assessment terlebih dahulu guna melakukan pengambilan data awal, kemudian memasang banner yang berisi tentang *self diagnose*, apa itu mental illness, bahaya *self diagnose*, dan contoh *self diagnose*. Setelah itu, penulis melakukan wawancara dan membagikan link google form untuk mengisi evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui feedback yang dirasakan partisipan. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi ini yaitu partisipan mendapat insight baru mengenai *self diagnose* dan apa saja bahaya yang terjadi saat melakukan *self diagnose*. Partisipan juga mengetahui dan akan menerapkan untuk tidak melakukan *self diagnose*.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, *Self Diagnnose*, Psikoedukasi.

Abstract. The current rapid development of science and technology has changed people's lives, one of which is the way they view their mental health. The mental health of ordinary people is also often associated with mental health problems. Currently, the proliferation of mental health tests available on the internet has caused the phenomenon of self-diagnosis to increase in society. Self-diagnosis is a condition where a person diagnoses himself as suffering from a mental disorder or illness only through his own knowledge based on unofficial sources such as friends, family, the internet, or his own past experiences. This psychoeducation aims to increase insight and increase awareness and minimize the occurrence of self-diagnosis in the community, especially members of the National Police, Ditreskrimum Polda X. Implementation of this psychoeducation program starts from 18 November - 22 November 2024. This psychoeducation is carried out by carrying out a needs assessment first in order to collect data first, then put up a banner containing about self-diagnosis, what mental illness is, the dangers of self-diagnosis, and examples of self-diagnosis. After that, share the Google form link to fill out the evaluation which aims to find out the feedback felt by the participants. The result of implementing this psychoeducation is that participants gain new insight into self-diagnosis and what dangers occur when carrying out self-diagnosis. Participants also know and will apply not to self-diagnose.

Keywords: Mental Health, *Self Diagnosis*, Psychoeducation.

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Mengelola sumber daya manusia di era globalisasi adalah tantangan yang kompleks. Oleh karena itu, diperlukan berbagai suprastruktur dan infrastruktur untuk mendukung pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas. Perusahaan atau organisasi yang ingin bertahan dan memiliki reputasi positif di masyarakat harus memperhatikan pengembangan kualitas sumber daya manusianya.

Saat ini, Polri tengah berada dalam fase reformasi yang memerlukan perubahan di berbagai bidang. Dalam konteks ini, bagian sumber daya manusia harus berfungsi sebagai agen perubahan agar institusi Polri dapat beradaptasi dengan perkembangan yang ada. Reformasi Polri mencakup aspek struktural, instrumental, dan kultural, di mana aspek kultural menjadi yang paling sulit dan belum banyak ditangani secara sistematis. Oleh karena itu, sumber daya manusia Polri perlu berperan aktif dalam mengubah budaya organisasi sesuai dengan paradigma baru. Sebagai agen perubahan, mereka bertanggung jawab untuk membentuk anggota Polri yang kompeten dan berintegritas. Dalam hal ini, anggota Polri tidak hanya dituntut untuk memiliki sikap dan moral yang baik, tetapi juga harus siap menghadapi tantangan dan beban kerja yang semakin berat dalam upaya mencapai kesempurnaan.

Perkembangan teknologi informasi telah mempermudah berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang kesehatan mental. Di era digital saat ini, kekhawatiran masyarakat terhadap kesehatan mentalnya meningkat drastis. Dulu, membahas kesehatan mental masih dianggap tabu. Kesehatan mental masyarakat awam juga kerap dikaitkan dengan masalah kesehatan mental. Saat ini, maraknya tes kesehatan mental yang tersedia di internet membuat fenomena *self diagnose* remaja semakin meningkat. *Self diagnose* seringkali dilakukan karena rasa penasaran terhadap gejala penyakit yang di alami kemudian membandingkannya dengan referensi yang ada

Annury, skk (2022) *self diagnose* berasal dari bahasa Inggris yakni *self* yang berarti diri sendiri dan *diagnose* yang berarti kemampuan untuk menganalisis suatu penyakit yang diderita. *Self diagnose* sendiri merupakan kondisi dimana seseorang mendiagnose diri sendiri mengidap sebuah gangguan atau penyakit kejiwaan hanya melalui pengetahuan diri sendiri berdasarkan sumber tidak resmi seperti teman, keluarga, internet, atau pengalaman masa lalunya sendiri. Sebelum adanya internet, keterampilan *diagnose* diri biasanya dilakukan ketika seseorang mempunyai gejala dan berkaitan dengan pengalaman orang lain.

Febriana dan Amalia (2024) banyak pengguna TikTok melakukan *self diagnose* setelah melihat konten yang menggambarkan gejala gangguan mental. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 89% responden mengaku pernah mendiagnosis diri mereka sendiri setelah terpapar konten psikologi di platform tersebut. Di antara diagnosis yang paling umum adalah stres (40%), gangguan kecemasan (36%), dan depresi (18%). Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan 5 anggota Polri, keluhan yang sering dialami adalah cemas, kesulitan mengendalikan emosi, dan mudah merasa lelah. Namun, kondisi tersebut tidak divalidasi dengan tenaga profesional. Sebagai gantinya, informasi dan perasaan sering divalidasi melalui media sosial. Alasan utama melakukan *self diagnose* adalah keterbatasan waktu, rasa malu untuk berkonsultasi, kemudahan akses informasi melalui media sosial, serta anggapan bahwa biaya konsultasi dengan tenaga profesional terlalu mahal. Temuan ini menunjukkan bahwa masih ada anggota polri mengandalkan media sosial sebagai solusi cepat untuk memahami kondisi, meskipun tanpa validasi dari tenaga ahli. Hal ini menekankan pentingnya edukasi tentang bahaya *self diagnose* dan perlunya kesadaran akan pentingnya konsultasi dengan profesional kesehatan.

Meningkatnya kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mentalnya menimbulkan dua dampak, yaitu dampak baik dan buruk. Dampak baik yang bisa kita rasakan adalah semakin banyak orang yang peduli terhadap kesehatan mental masing-masing. Pada saat yang sama, meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental di kalangan masyarakat juga berdampak negatif bagi yang mencari informasi di situs web tentang status kesehatan mental mereka, terlepas dari apakah hasil yang disajikan akurat atau tidak. Hal ini membuat *self diagnose* semakin populer di kalangan masyarakat. Perilaku *self diagnose* pada



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

masyarakat kerap terjadi karena dipengaruhi oleh informasi mengenai gangguan mental yang banyak beredar di internet. Hal itu akan berdampak buruk bagi masyarakat seperti salah *diagnose*, salah penanganan, dapat memicu gangguan lain, dan dapat menimbulkan persepsi yang salah terhadap gangguan mental (Sadida, 2021). Kebanyakan orang melakukan *self diagnose* hanya berdasarkan informasi di internet mengenai suatu penyakit kemudian mengaitkan dengan gejala yang dialami dirinya. Beberapa efek dari perilaku *self diagnose* melalui internet, yakni: 1) *Cognitive effects*, yaitu membuat persepsi buruk seperti menganggap bahwa dirinya tidak normal dari kebanyakan orang. 2) *Affective effects*, yaitu menjadikan pelakunya mengalami tekanan secara fisik dan mental. 3) *Behavioral effects*, yaitu memiliki pemikiran untuk melampiaskan hasil *self diagnose* dengan hal-hal positif maupun negatif. 4) *Positive effects*, di sisi lain perilaku *Self diagnose* ini memiliki hal positif seperti mendapatkan informasi guna sebagai pembelajaran (Aaiz & Stephen, 2017).

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis melakukan kegiatan psikoedukasi untuk memberikan edukasi yang mengangkat tema "*self diagnose*" dengan harapan agar dapat menambah wawasan, meningkatkan kesadaran, dan meminimalisir terjadinya *self diagnose* pada masyarakat termasuk anggota Polri Ditreskrimum Polda X terhadap *self diagnose*.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2. 1. Metode Pelaksanaan

Pengabdian ini dilakukan dengan cara psikoedukasi dengan metode *banner* yang bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi terkait bahaya *self diagnose*. Jalal, Syam, Irdianti, dan Piara (2022) mengemukakan bahwa psikoedukasi adalah salah satu teknik intervensi atau penanganan yang berbentuk pendidikan atau pelatihan bagi individu dengan gangguan psikis. Putra dan soetikno (2018) mengemukakan psikoedukasi merupakan sebuah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman mental atau psikis individu. Bhattacharjee (2011) psikoedukasi juga bermanfaat untuk memberikan pengetahuan, pemahaman serta strategi terapeutik yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Sutarto (2017) mengemukakan bahwa terdapat tiga proses kognitif dalam belajar. Pertama proses pemerolehan informasi baru yaitu pemerolehan informasi baru diberikan melalui poster terkait pencegahan menggunakan konsep Cerdik kepada beberapa mahasiswa sebagai bentuk informasi baru yang diterima. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu psikoedukasi.



Gambar .1 Banner

Sebelum memasang *banner*, penulis melakukan *need assessment* untuk mengumpulkan data awal yang diperlukan guna mendapatkan pemahaman yang tepat dan menyeluruh mengenai permasalahan yang dihadapi oleh anggota Polri Ditreskrimum Polda X. Penulis melakukan wawancara pada lima anggota Polri Ditreskrimum Polda X sebagai metode dalam *need assessment* tersebut. Setelah *need assessment* selesai, penulis menyusun materi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh anggota Polri Ditreskrimum Polda X. Tahap terakhir adalah penulisan memasang *banner* untuk membantu pemahaman mengenai materi *self diagnose*. Setelah itu, penulis melakukan wawancara dan membagikan link *google form* untuk memberikan evaluasi kepada anggota Polri Ditreskrimum Polda S yang bertujuan untuk mengetahui *feedback* yang dirasakan.



FORM EVALUASI

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

NAMA LENGKAP *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

Apakah Anda merasa bahwa informasi dalam *banner* tersebut relevan dan bermanfaat? *

☐ Sangat Bermanfaat

☐ Bermanfaat

☐ Biasa saja

☐ Tidak bermanfaat

Seberapa relevan informasi pada *banner* tersebut dengan kehidupan atau pekerjaan Anda? *

☐ Sangat Relevan

☐ Relevan

☐ Biasa Saja

☐ Tidak Relevan

Apa manfaat yang Anda peroleh?

Jawaban Anda

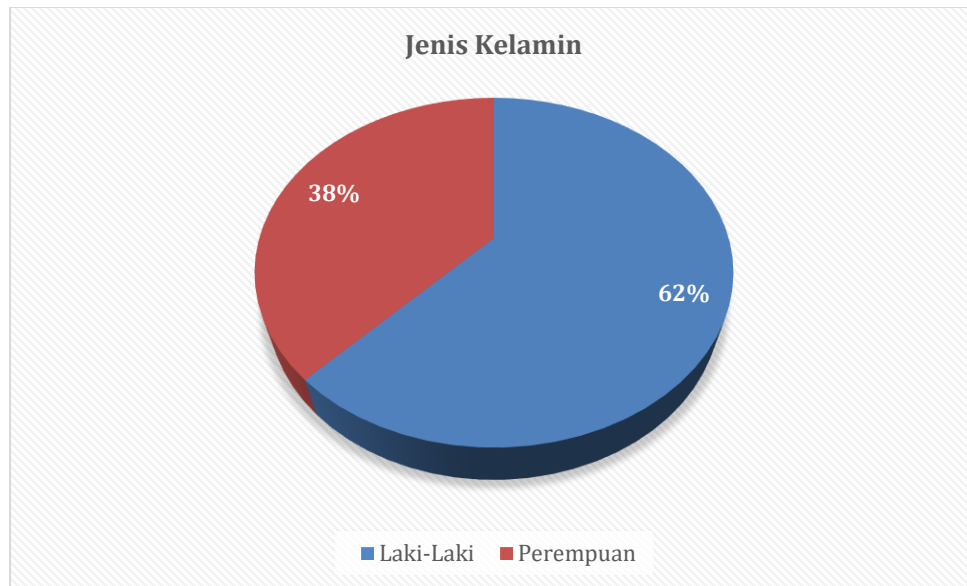
Apakah ada saran yang ingin Anda sampaikan terkait *banner* tersebut?

Jawaban Anda

Kirim

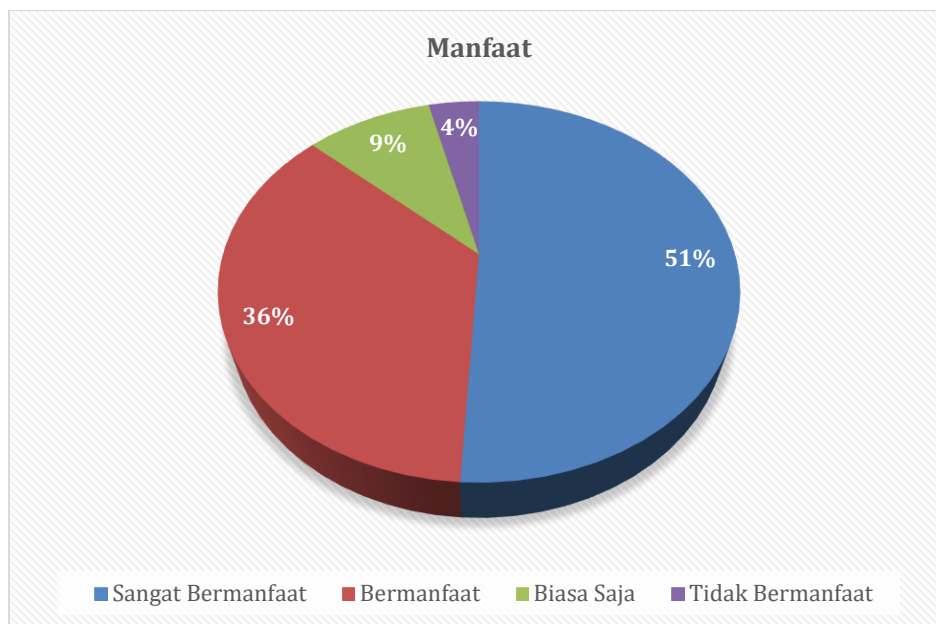
Kosongkan formulir

Gambar 2. Lembar Evaluasi



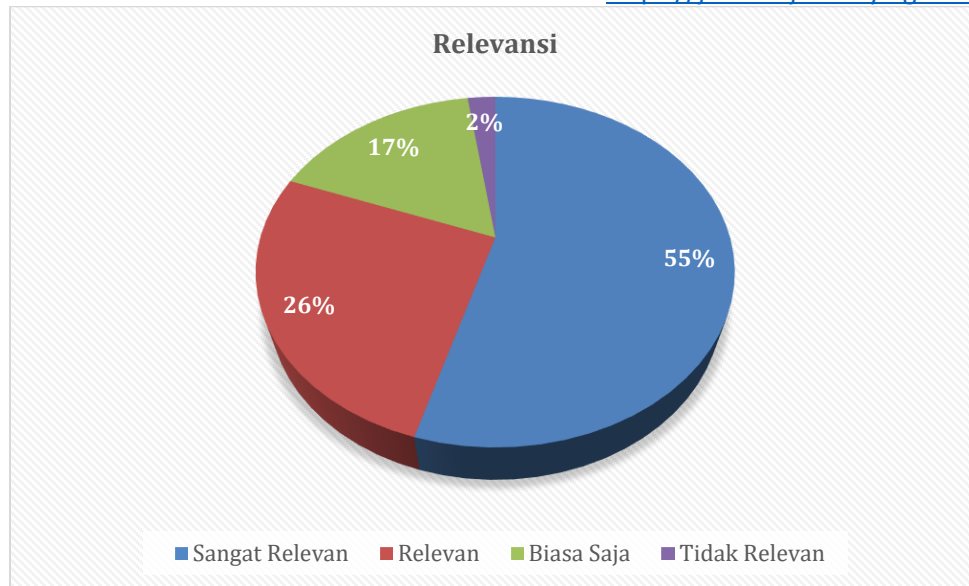
Gambar 3. Jumlah responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki lebih dominan berpartisipasi memberikan tanggapan mengenai *banner self diagnose* yaitu sebanyak 62% responden, sedangkan Perempuan sebanyak 38%.



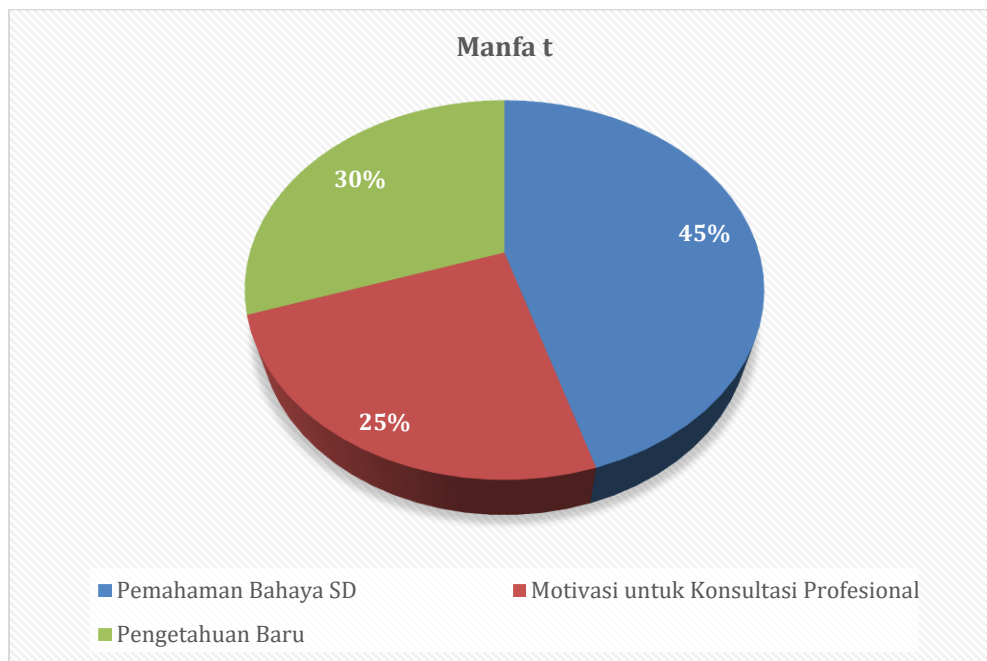
Gambar 4. Jumlah responden yang menilai *banner* memberikan manfaat pada dirinya

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dominan responden menilai *banner* sangat bermanfaat pada dirinya dengan jumlah 51%, bermanfaat sebanyak 36%, biasa saja sebanyak 9%, dan tidak bermanfaat sebanyak 4%.



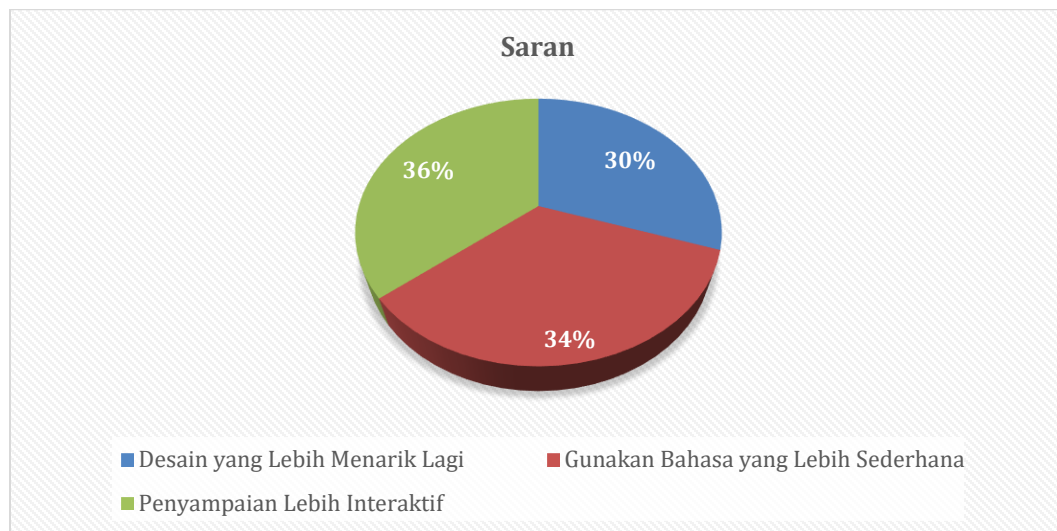
Gambar 5. Jumlah responden yang menilai *banner* relevan dengan dirinya

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dominan responden menilai *banner* sangat relevan pada dirinya dengan jumlah 55%, relevan sebanyak 26%, biasa saja sebanyak 17%, dan tidak bermanfaat sebanyak 2%.



Gambar 6. Manfaat yang dirasakan oleh responden

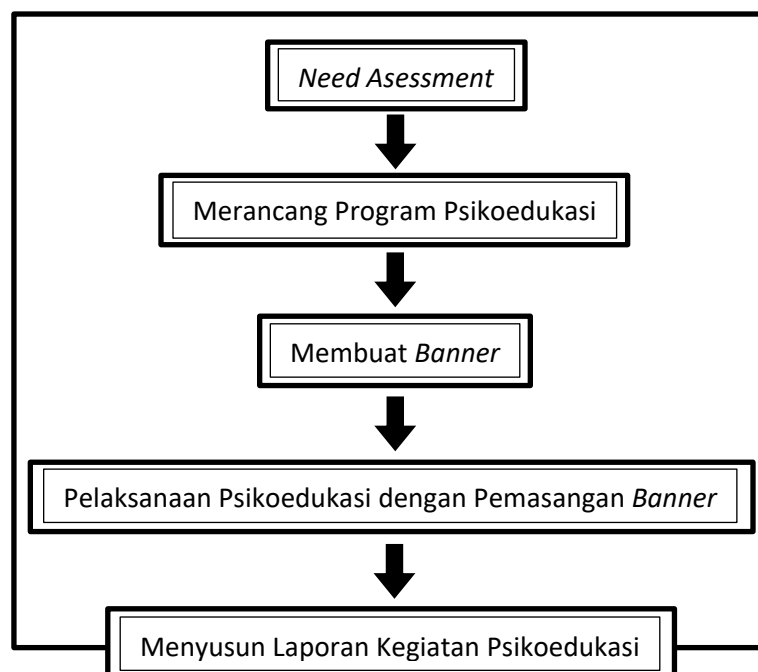
Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 45% responden memperoleh manfaat pemahaman bahaya *self diagnose*, 25% responden memperoleh motivasi untuk konsultasi ke tenaga profesional, dan sebanyak 30% responden yang memperoleh pengetahuan baru.



Gambar 7. Jumlah responden yang memberikan saran terkait *banner*

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 30% responden memberikan saran terkait desain dibuat lebih menarik, 34% memberikan saran terkait penggunaan bahasa yang lebih sederhana, dan 36% responden memberikan saran agar penyampaiannya lebih interaktif.

2. 2. Flowchart



**Gambar 8.** *Flowchart* Edukasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pengabdian ini dilakukan melalui pemberian psikoedukasi yang fokus pada penyediaan *banner* untuk mempromosikan kesehatan, dengan tema yang mengangkat bahaya *self diagnose*. *Self diagnose* yaitu proses di mana individu mendiagnosis kondisi kesehatan mereka sendiri berdasarkan informasi yang diperoleh secara mandiri, dapat berisiko tinggi dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Melalui *banner* ini, diharapkan anggota Polri dapat lebih memahami risiko terkait dengan *self diagnose* dan berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental.

Media promosi kesehatan ini pertama kali dirilis pada tanggal 18 November 2024, sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya *self diagnose*. Dengan adanya psikoedukasi ini, diharapkan anggota Polri tidak terburu-buru dalam menarik kesimpulan tentang kondisi kesehatan mental mereka sendiri. Selain itu, psikoedukasi ini juga bertujuan untuk memberikan informasi yang akurat dan mengarahkan individu untuk mencari bantuan dari tenaga medis yang kompeten, sehingga mereka mendapatkan penanganan yang tepat dan menghindari potensi risiko yang dapat muncul akibat kesalahan diagnosis diri.

Pemasangan *banner* tersebut mendapat respon positif dari anggota Polri Ditreskrimum Polisi Daerah X. *Banner* yang dipasang di lokasi strategis berhasil menarik perhatian anggota dan pengunjung, sehingga pesan risiko mengenai *self diagnose* dapat tersampaikan dengan efektif. Keberadaan *banner* di tempat yang mudah dijangkau memungkinkan audiens untuk melihat dan mencerna informasi dengan baik.

Interaksi langsung dengan audiens juga menjadi salah satu keuntungan dari pemasangan *banner* ini. Anggota Polri dan pengunjung diberikan kesempatan untuk memberikan *feedback* mengenai informasi yang disajikan. Hal ini menciptakan dialog yang konstruktif, di mana penulis dapat segera menanggapi tanggapan yang diberikan dan menjelaskan lebih lanjut mengenai bahaya *self diagnose*. Dengan demikian, pemasangan *banner* tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental serta perlunya konsultasi dengan profesional ketika menghadapi masalah kesehatan mental. Respon positif ini menunjukkan bahwa upaya psikoedukasi melalui media *banner* dapat memberikan dampak yang signifikan dalam menyampaikan pesan kesehatan mental khususnya bahaya *self diagnose* kepada masyarakat termasuk anggota Polri Ditreskrimum Polda X.



Gambar 2. Pemasangan Banner



Gambar 3. Dokumentasi

Evaluasi dilakukan secara *offline* dan *online* melalui *gform* yang di sebar bersamaan dengan pemasangan *banner* dan pembaca diminta untuk memberikan tanggapannya setelah membaca *banner* yang ada. Adapun hasil evaluasi yang diperoleh yaitu anggota Polri sudah paham terkait dengan apa itu *self diagnose*, apa bahaya dari *self diagnose*, dan mengenali contoh perilaku *self diagnose*. Selain itu, mereka juga menyatakan bahwa poster tersebut sangat bermanfaat untuk mereka karena mereka



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

menjadi *aware* terhadap diri sendiri, membantu untuk mengenali dan sebisa mungkin menghindari perilaku-perilaku yang mengarah ke *self diagnose*, serta lebih memilih untuk langsung ke tenaga profesional ketika ada hal yang dirasa berbeda dengan dirinya.

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1.	Pembuatan rancangan psikoedukasi	1 November – 14 November 2024
2.	Pembuatan <i>Banner</i>	15 November – 17 November 2024
3.	Pemasangan <i>Banner</i>	18 November – 13 Desember 2024
4.	Pemberikan <i>feedback</i>	18 November – 13 Desember 2024

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan dimulai dengan pembuatan rancangan edukasi pada tanggal 1 November – 14 November 2024 hingga proses pelaksanaan psikoedukasi yang dilakukan secara *offline* pada tanggal 18 November – 13 Desember 2024. Proses ini dilakukan dengan cara yakni pemasangan *banner* di depan pintu masuk gedung Ditreskrimum Polda X. Penulis menyertakan link *gform* di atas dinding tempat pemasangan *banner*.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, *self diagnose* dapat dilakukan pada gangguan kesehatan fisik dan mental yang dirasakan oleh seseorang. Latar belakang responden melakukan *self diagnose* yaitu karena merasa penasaran dengan gejala yang dialami, bingung, cemas dan tidak dapat menahan emosi negatif. Sehingga, responden mencari informasi terkait keluhan yang dialami dan membandingkannya dengan gejala suatu jenis gangguan kesehatan. Sebagian besar responden mencari informasi kesehatan melalui akses internet. Seperti halnya survei yang dilakukan oleh Change.org (2021), bahwa saat ini lebih banyak orang yang mengakses layanan kesehatan melalui internet dibandingkan berkonsultasi dengan psikolog atau dokter di rumah sakit.

Menurut White dan Horvitz (2009) *self diagnose* adalah upaya memutuskan bahwa diri sedang mengidap suatu penyakit berdasarkan informasi yang diketahui. Berbagai alasan individu akhirnya melakukan *self diagnose*. *Self diagnose* seringkali dilakukan karena rasa penasaran dengan gejala yang sedang dialami yang kemudian dibandingkan dengan referensi yang dimiliki. Selain itu, ada pula yang melakukan *self diagnose* karena merasa khawatir akan diberi diagnosis penyakit yang buruk setelah berkonsultasi dengan dokter (Akbar, 2019).

Setelah melakukan *self diagnose*, responden merasa sangat cemas, takut apabila hasilnya menjadi kenyataan. Dampaknya, responden merasa terganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari karena meyakini kebenaran hasil *self diagnose* yang dilakukan. Sesuai dengan pernyataan Arjadi (2019) dan Persada (2021), *self diagnose* memiliki dampak buruk bagi kesehatan mental, sehingga seseorang harus menindak lanjuti hasil *self diagnose* kepada psikolog ataupun dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Rawis dan Sitorus (2023) mengemukakan bahwa individu yang mendiagnosis dirinya sendiri perlu diedukasi dengan berdiskusi satu lain agar yakin terhadap diagnosis yang diberikan. Individu tidak boleh menelan mentah informasi kesehatan terutama penyakit yang berkaitan dengan keluhanannya. Individu perlu mengetahui bahwa laman penyedia informasi tersebut apakah kredibel atau tidak. Untuk

mendapatkan diagnosis dengan benar, seseorang perlu datang ke dokter. Perilaku post-truth seperti ini perlu untuk dibatasi. Bufacchi (2020) mengemukakan bahwa selain itu, penting yang memadai, mereka dapat membentuk mengambil keputusan terkait dengan kesehatan. Keterlibatan instansi pemerintah juga penyaluran informasi di media sosial, lebih khusus informasi Kesehatan.

Media sosial memiliki dampak besar pada kesehatan mental generasi muda karena membuat informasi kesehatan mental mudah diakses dan relevan sejalan dengan era digital. Di sisi lain, mendiagnosis masalah kesehatan mental membutuhkan prosedur yang penting dalam melibatkan dokter atau psikolog. Sedangkan, informasi kesehatan mental yang sering tersedia di media sosial seharusnya hanya digunakan sebagai pengetahuan umum dan ilustrasi atau suatu gambaran awal (Annury, Uliana, Suhadi, & Karlina, 2022). Rawis dan Sitorus (2023) mengemukakan bahwa *self diagnose* bisa memicu kecemasan yang berlebihan atau mengabaikan pentingnya konsultasi dengan profesional kesehatan mental yang berpengalaman hingga membuat kualitas hidup semakin buruk. Oleh karena itu, penting bagi generasi muda untuk tetap kritis dan bijak dalam menggunakan informasi yang ditemukan di media sosial terkait masalah kesehatan mental.

4. KESIMPULAN

Psikoedukasi tentang bahaya self-diagnosis melalui media *banner* di Ditreskrimum Polda X berhasil meningkatkan pemahaman anggota Polri tentang risiko dan dampak negatif *self diagnose*. Program ini dilakukan dengan pemasangan *banner* di lokasi strategis dan pengumpulan *feedback* yang dilakukan secara *online* melalui *Google Form*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa anggota Polri menjadi lebih sadar akan bahaya *self diagnose*, memahami pentingnya konsultasi dengan tenaga profesional, serta berkomitmen untuk menghindari praktik *self diagnose*. Pendekatan ini efektif sebagai media edukasi yang meningkatkan kesadaran kesehatan mental di kalangan anggota Polri Ditreskrimum Polda Sulsel.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aaiz, A. & Stephen, S. (2017). Self-Diagnosis in Psychology Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.035>.
- Akbar, M. F. (2019). Analisis pasien self diagnosis berdasarkan internet pada fasilitas kesehatan tingkat pertama. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6xu ns>.
- Annury, U. A., Yuliana, F., Suhadi, V. A. Z., & Karlina, C. S. A. (2022). Dampak self diagnose pada kondisi mental health mahasiswa universitas negeri surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 481-486).
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1 433>.
- Bhattacharjee, D., Rai, A. K., Singh, N. K., Kumar, P., Munda, S. K., & Das, B. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 33-39.
- Bufacchi, V. (2020). Truth, lies and tweets: A Consensus Theory of Post-truth. *Philosophy & Social Criticism*, 47(3), 347–361. <https://doi.org/10.1177/0191453719896382>.
- Change.org. (2021, Agustus 4). Survei kondisi psikologis dan penggunaan layanan kesehatan mental masyarakat Indonesia. Change.org. <https://www.change.org/l/id/survei apakabarmu>.
- Febriana, E., & Amalia, U. (2024). Dampak konten bertema psikologi dalam media sosial tiktok terhadap fenomena self diagnose pada generasi z. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(4), 239-250.
- Jalal, N. M., Syam, R., Irdianti, I., & Piara, M. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420-426.



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

- Maskanah, I. (2022). Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1-10.
- Rawis, D., & Sitorus, F. K. (2023). K Era Post-truth dan Perilaku Self-diagnosis: Era Post-truth dan Perilaku Self-diagnosis. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(3), 895-898.
- Sadida, S. (2021). Perancangan Informasi Fenomena Self-Diagnosis Kesehatan Mental Remaja.
- Sutarto, Sutarto (2017) Teori Kognitif dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 01(02), 1-26.
- Persada, I. B. (2021, November 23). Dampak buruk self diagnosis gangguan kesehatan mental. KlikDokter. https://www.klikdokter.com/info_sehat/read/3653327/dampak_buruk-self-diagnosis-gangguan_kesehatan-mental
- White, R. W., & 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/10.1145/1629096.1629101>.