

## Psikoedukasi *Self Diagnose*: Kenali Gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri

**Eva Meizara Puspita Dewi<sup>1</sup>, Ratna Sari<sup>2</sup>, Indah<sup>3</sup>, Dearn Regina Lestari<sup>4</sup>, Muh. Nurfath Muqaddimah<sup>5</sup>, Muhammad Ma'shum Sam<sup>6</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: [eva.meizara@unm.ac.id](mailto:eva.meizara@unm.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstrak.** Tujuan dari mengadakan kegiatan psikoedukasi melalui webinar untuk memberikan edukasi yang mengangkat tema "self diagnosis: kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri". Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen quasi. Intervensi dilakukan melalui aplikasi *zoom meeting* dengan memberikan psikoedukasi berupa webinar yang diadakan tanggal 9 April 2022. Subjek pada penelitian ini yakni 96 orang yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan. Instrumen menggunakan soal pengetahuan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan diberikan. Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dibagikan kepada peserta menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebagaimana sejalan dengan tujuan dari edukasi webinar.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, Webinar, *Self diagnose*.

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi semakin mempermudah orang dalam mencari informasi mengenai kesehatan. Bukan hanya informasi mengenai kesehatan fisik, tetapi juga informasi psikologis. Kemudahan mengakses informasi ini memungkinkan orang-orang dapat menyimpulkan suatu masalah kesehatan fisik maupun psikologisnya sendiri dengan berbekal informasi yang didapatkan dari internet yang sumbernya tidak kredibel, teman atau keluarga yang bukan ahlinya, atau bahkan berdasarkan pengalaman di masa lalu.

Pengetahuan yang didapat dari sumber yang tidak kredibel tersebut membuat orang mendiagnosis diri mereka dengan menilai gejala-gejala mereka sendiri. Tak sedikit orang dapat dijumpai yang melakukan self diagnosis mengaku memiliki penyakit atau gangguan mental. Padahal diagnosis hanya boleh ditetapkan oleh profesional ahli. Bahkan profesional ahlipun dapat saja memberikan penilaian yang berbeda-beda.

Self diagnosis bisa berpengaruh pada kesehatan mental karena dapat menimbulkan kekhawatiran yang sebenarnya tidak perlu. Dari kekhawatiran itu dapat memunculkan gangguan kecemasan karena terlalu mempercayai suatu informasi yang bukan didapat dari ahlinya. Mendiagnosis diri sendiri dapat membahayakan karena suatu penyakit atau gangguan memerlukan penanganan yang tepat. Kesehatan akan beresiko jadi lebih parah jika penanganannya salah.

Berdasarkan permasalahan diatas maka kami selaku tim penulis mengadakan kegiatan psikoedukasi melalui webinar untuk memberikan edukasi yang mengangkat tema "self diagnosis: kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri" dengan harapan agar

dapat menambah wawasan serta meningkatkan kesadaran orang-orang terhadap self diagnosis.

## KAJIAN PUSTAKA

Diagnosis merupakan kata / phrasa yang digunakan oleh dokter untuk menyebut suatu penyakit yang diterima oleh pasien, atau keadaan yang menyebabkan seorang pasien memerlukan / mencari / menerima asuhan medis (Molek, 2016). Sesuai dengan pendapat Poerwadarminto yang mengatakan, "Diagnosis berarti penentuan sesuatu penyakit dengan menilik atau memeriksa gejalanya. Istilah ini biasanya digunakan dalam ilmu kedokteran". dLm dunia pendidikan arti "diagnosis" tidak banyak mengalami perubahan, yaitu diartikan sebagai usaha untuk mendeteksi, meneliti sebab-sebab, jenis-jenis, sifat-sifat dari kesulitan belajar murid. (Mulyadi, 2009)

Diagnosis merupakan istilah teknis (*terminology*) yang kita adopsi dari bidang medis. Menurut Thorndike dan Hagen, diagnosis dapat diartikan sebagai (a) Upaya atau proses menemukan kelemahan atau penyakit (*weakness, disease*) apa yang dialami seorang dengan melalui pengujian dan studi yang saksama mengenai gejala-gejalanya (*symptoms*)/ (b) Studi yang saksama terhadap fakta tentang suatu hal untuk menemukan karakteristik atau kesalahan dan sebagainya yang esensial dan (c) Keputusan yang dicapai setelah dilakukan suatu studi yang saksama atas gejala-gejala atau fakta tentang suatu hal. (Makmun, 2012).

Diagnosis yang terekam dalam lembar rekam medis, baik tunggal, kombinasi maupun serangkaian gejala sangat penting artinya dalam proses pemberian layanan kesehatan dan asuhan medis di rumah sakit. Karena hal inilah dikenal beberapa macam diagnosis, seperti *Admitting Diagnosis, Discharge Diagnosis*, dan Diagnosis dalam *Single-condition analysis of morbidity*. Self-Diagnosis adalah proses di mana individu mengamati dalam diri mereka sendiri, gejala patologi dan mengidentifikasi penyakit atau gangguan atas dasar itu tanpa konsultasi medis. Di sini, seorang individu mungkin menyesuaikan perilaku atau sifat disposisional yang ditentukan secara kontekstual, dengan gejala. Self-Diagnosis telah dipelajari secara beragam sebagai perilaku kognitif atau proses perilaku yang diinduksi emosi, dibedakan dengan adanya tekanan emosional. (Ahmed, 2017).

ada empat efek self-diagnose melalui internet:

1. Cognitive effects, self-diagnose terhadap aspek kognitif membuat seseorang kebingungan mengenai penyakit yang mereka derita. Selain itu, cognitiveeffects dapat memunculkan persepsi diri mengenai kelainan. Seseorang menganggapdirinya tidak normal atau bahkan menderita penyakit serius yang membuat dirinyamengalami kesulitan hingga rasa putus asa.
2. affective effects, Self-diagnose akan menyebabkan seseorang mengalami tekanan fisik dan emosional. Merekameyakini tantangan yang akan dihadapi di masa depan, termasuk prospek akademik dan kegiatan yang biasa dilakukannya dulu tidak akan lagi berjalan baik di masadepan.
3. behavioral effects, yang umumnya menimbulkan maladaptasi sosial.
4. positive effects. Self-diagnose bukan hanya dikaitkan dengan hal yangnegatif saja. Di sisi lain, seseorang mendapatkan manfaat akademis tertentu danmemberikan motivasi untuk membandingkan gejala dan risiko yang yang dideritanyadengan orang lain. Hal

ini menjadi salah satu cara belajar yang ampuh tersimpan dimemori mereka. Hasil lain dari melakukan self-diagnose yaitu dapat membuat seseorang lebih berempati satu sama lain yang menjadi alasan mereka saling memberikan semangat dan dukungan.

Self-diagnose adalah upaya mendiagnosis dirisendiri memiliki sebuah gangguan atau penyakit berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Dibandingkan manfaat yang didapat, Self-diagnose melalui internet memiliki banyak risiko yang berbahaya (McMullan, 2018). Pertama, tingkat keakuratan informasi di internet tergolong rendah. Telah disebutkan sebelumnya bahwa semua orang berhak mengakses berbagai situs di internet. Apabila salah seorang dari mereka memiliki kemampuan mengedit sebuah situs web, khususnya yang menyediakan informasi seputar kesehatan maka situs tersebut perlu diragukan keakuratannya. Sebagian besar situs di internet justru menampilkan hasil yang jauh dari perkiraan sehingga membuat seseorang panik dan khawatir.

Kedua, internet tidak membedakan informasi dari seorang profesional dan bukan profesional. Internet menyediakan banyak sekali informasi seputar perkembangan pengobatan. Namun, perlu diketahui bahwa tidak semua informasi yang tersedia berasal dari seorang profesional. Berbagai bentuk perawatan bermunculan tanpa bantuan profesional untuk mengobati gejala yang mereka derita. Dari sinilah muncul kekhawatiran bahwa pengguna internet tidak memahami informasi tersebut dengan baik, dan justru menggunakan pengobatan alternatif yang membahayakan daripada mengunjungi dokter, psikolog, maupun seorang profesional di bidangnya (Cline & Haynes, 2001 dalam [ CITATION Gas16 \l 1057 ] ). Ironisnya, saat ini apotek online mulai marak di kalangan masyarakat. Mereka dapat menjual belikan berbagai macam obat. Tanpa resep dokter sekali pun. Hal inilah yang sebenarnya menjadi ancaman bagi kesehatan seseorang.

Ketiga, banyaknya informasi yang tidak jelas sumbernya bertebaran di internet. Ada lebih 70 ribu situs web yang menawarkan informasi seputar kesehatan dapat diakses oleh seluruh pengguna internet manapun. Menentukan data yang akurat atau tidak merupakan tindakan yang membahayakan kesehatan. Cline dan Haynes telah menentukan bahwa lebih dari setengah informasi kesehatan di internet merupakan informasi yang tidak tepat. Bahkan untuk seseorang yang memiliki latar belakang pengetahuan medis sekalipun, belum bisa dengan pasti menentukan perawatan online yang akurat atau tidak.

Keempat, internet dapat menjadi jurang bagi kesehatan mental seseorang. Internet dapat terlibat dalam "validasi gangguan mental serius sebagai sesuatu yang 'normal'". Memiliki gangguan mental, bukanlah hal yang memalukan, namun seperti kebanyakan kondisi medis lainnya, penyakit mental tidak dapat diabaikan. Mereka yang memiliki mental illness perlu didiagnosis dan dirawat sesuai dengan penyakit yang dideritanya melalui seorang profesional.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen quasi dengan satu kelompok eksperimen dengan *one group pretest and posttest design*. Metode penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2009) yakni metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan. Pemberian perlakuan (intervensi) dilakukan melalui zoom dengan memberikan psikoedukasi berupa

webinar yang diadakan tanggal 8 Mei 2021. Subjek penelitian dilakukan secara random yakni 96 orang yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan.

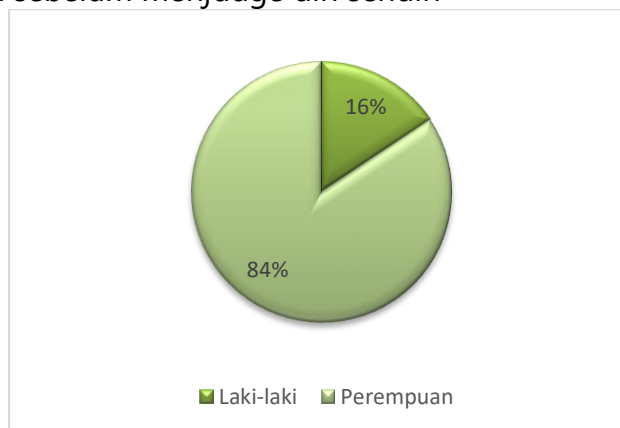
Instrumen menggunakan soal pengetahuan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan diberikan. Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik persentase. Arikunto (2013) menyatakan pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang kelompok kami laksanakan adalah webinar online menggunakan aplikasi Zoom Meeting. Mengingat Indonesia masih dalam masa pandemi covid-19, sehingga kami memilih alternatif webinar online dalam pelaksanaan program kegiatan KKP kami. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan webinar online juga sangat sederhana yaitu laptop ataupun hp yang memiliki aplikasi Zoom Meeting.

### Demografi

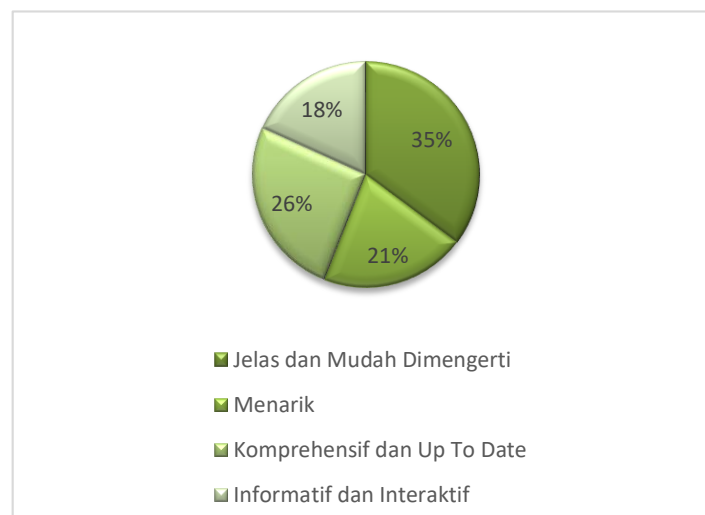
Berikut hasil evaluasi dan tanggapan yang di isi oleh peserta Webinar *Self Diagnose* "kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri"



Berdasarkan diagram di atas, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan Webinar *Self Diagnose* "kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri" berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16% dengan jumlah 15 orang dan perempuan sebanyak 84% dengan jumlah 81 orang.

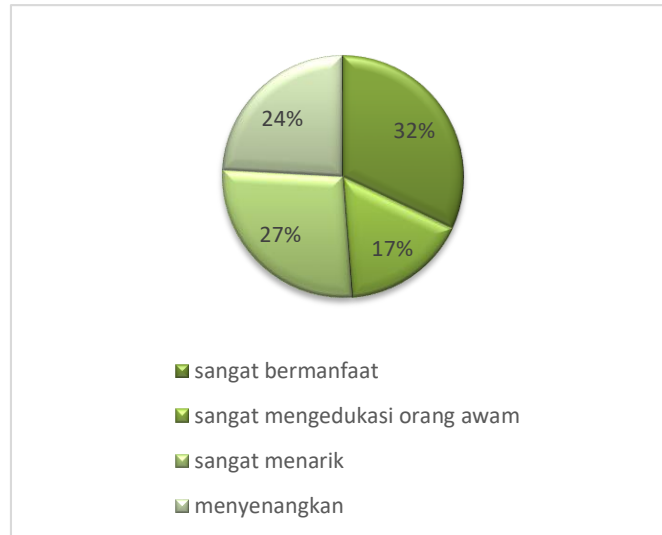
### Hasil Evaluasi dan Tanggapan Peserta

Evaluasi materi Webinar *Self Diagnose* "kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri".

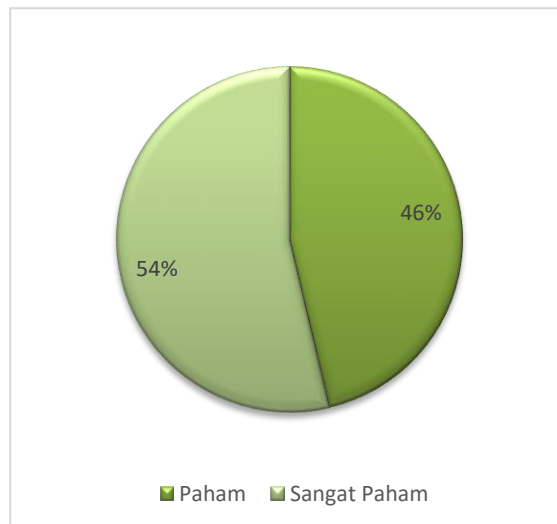


### 23 PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Vol. 3, No. 1 (2022)

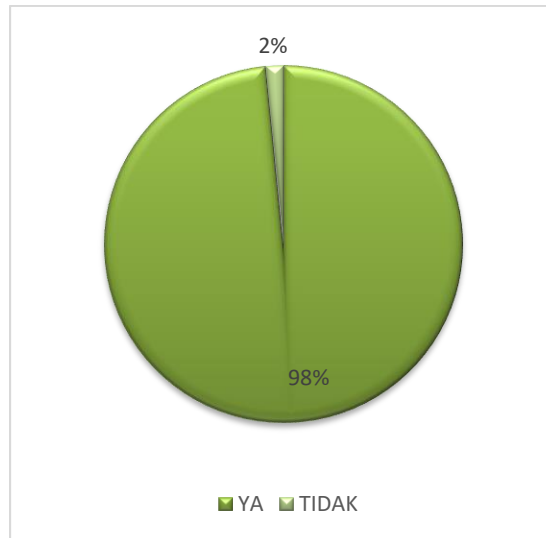
Berdasarkan diagram di atas, peserta menilai penyampaian materi oleh pemateri pada Webinar *Self Diagnose* "kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri" adalah 35% peserta menjawab bahwa penyampaian materi jelas dan mudah dimengerti. 21 % peserta menjawab bahwa penyampaian materi menarik. 26% peserta menjawab bahwa penyampaian materi komprehensif dan *up to date*. 18% peserta menjawab bahwa penyampaian materi informatif dan interaktif.



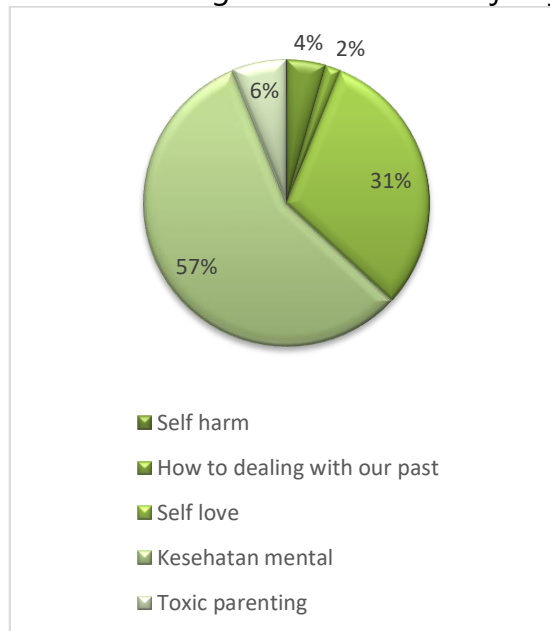
Berdasarkan diagram di atas, penilaian peserta terhadap Webinar *Self Diagnose* "kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri" adalah 32% peserta menjawab bahwa webinar yang dilaksanakan sangat bermanfaat. 27% peserta menjawab bahwa webinar yang dilaksanakan sangat menarik. 24% peserta menjawab bahwa webinar yang dilaksanakan menyenangkan. 17% peserta menjawab bahwa webinar yang dilaksanakan sangat mengedukasi orang awam.



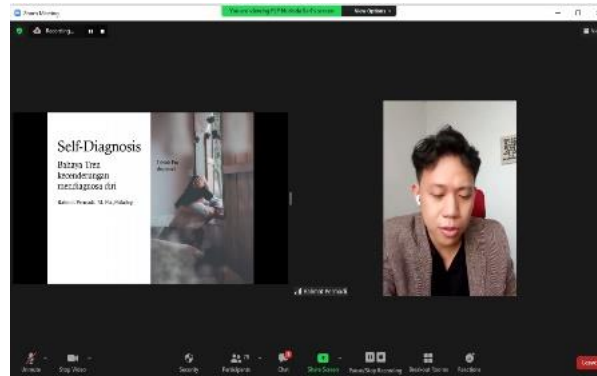
Berdasarkan diagram di atas, pemahaman peserta terkait materi setelah mengikuti webinar adalah 46% peserta menjawab paham dan 54% peserta menjawab sangat paham.



Berdasarkan diagram di atas, 98% peserta tertarik untuk mengikuti webinar selanjutnya dan 2% peserta tidak tertarik untuk mengikuti webinar selanjutnya.



Berdasarkan diagram di atas, tema webinar yang peserta butuhkan untuk selanjutnya adalah 57% peserta menjawab kesehatan mental, 31% peserta menjawab *self love*, 6% peserta menjawab *toxic parenting*, 4% peserta menjawab *self harm*, dan 2% peserta menjawab *how to dealing with our past*. Berdasarkan hasil yang telah di paparkan di atas, diketahui bahwa Webinar *Self Diagnose* "kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri" menunjukkan keberhasilan karena antusiasme peserta yang bertahan sampai kegiatan berakhir.



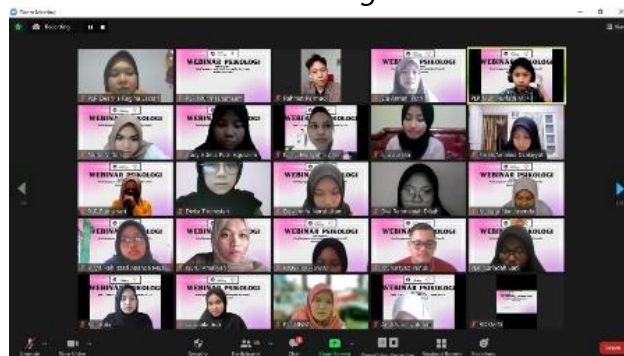
Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Rahmat Permadi S. Psi. M.Psi., Psikolog



Gambar 2. Foto pada saat kegiatan webinar berlangsung



Gambar 3. Penyerahan Sertifikat kepada Rahmat Permadi S. Psi. M.Psi., Psikolog



Gambar 4. Foto Bersama

## KESIMPULAN

Dari program webinar yang telah dilaksanakan diperoleh hasil bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti serangkaian kegiatan webinar dengan baik dan mampu memahami materi yang diberikan oleh narasumber dan

diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan terkait tema yang dibahas pada webinar. Adapun harapan penulis yang berkerja sama dengan Pusat Layanan Psikologi (PLP) Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dalam mengedukasi masyarakat terkait *self-diagnose* mampu memahami dan mengaplikasikan informasi dan ilmu yang dibagikan dalam kehidupan sehari-hari serta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap *self - diagnose*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. (2012). Psikologi Kependidikan,.Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ahmed, A., & Samuel, S. 2017. Self-Diagnosis in Psychology Students. The International Journal of Indian Psychology
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- J. Tombakan Runtukahu. 2014. Pembelajaran Matematika Dasar Bagi Anak Berkesulitan Khusus, Yogyakarta: Arr-Ruzz Media
- McMullan, R. D., Berle, D., Arnaez, S., & Starcevic, V. (2018). The relationship between health anxiety, online health information seeking, and cyberchondria: Systemic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorder*
- Molek, Ahlulia Dua'na. (2016). *Tinjauan Spesifisitas Penulisan Diagnosis Pada Surat Eligibilitas Peserta (Sep) Pasien Bpjs Rawat Inap Bulan Agustus Di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang Periode 2015*. Skripsi, Fakultas Kesehatan.
- Mulyadi. (2009). *Diagnosis Kesulitan Belajar & Bimbingan Terhadap Kesulitan Belajar Khusus*, (Yogyakarta: Nuha Litera, 2009), hal. 01
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta