

Finding My Diagnosis: Edukasi pada Siswa SMA X untuk Pencegahan Self-Diagnosis

Daniswara Agusta Wijaya^{1*}, Monika Windriya Satyajati², Maria Bramanwidyantari³,
Bartolomeus Yofana Adiwena⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata

*Email : daniswara@unika.ac.id

Abstrak: Berbagai upaya dilakukan banyak pihak untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental remaja terutama siswa SMA. Salah satu upaya yang dilakukan berupa edukasi pada siswa, walaupun ternyata edukasi ini memiliki dampak negatif yaitu *self-diagnosis*. Pengabdian ini dilakukan di SMA X yang merupakan sekolah yang memiliki reputasi baik di kota Semarang dan rutin melaksanakan program edukasi terkait kesehatan mental. Sebanyak 50 siswa kelas XII mengikuti program edukasi yang dilaksanakan dalam bentuk webinar dan unjuk karya yang bertajuk “Finding My Diagnosis”. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mengenali diri secara utuh dan membantu siswa membuat deskripsi diri sebagai alternatif dari diagnosis klinis yang diberikan tanpa bantuan tenaga profesional di bidangnya. Berdasarkan data kualitatif yang diperoleh pada akhir sesi webinar, dapat dilihat bahwa siswa telah mampu mendeskripsikan karakter dirinya secara positif sebagai alternatif dari *self-diagnosis* yang masih tampak dominan pada awal sesi. Selain itu, pada unjuk karya yang merupakan tindak lanjut dari sub-kegiatan webinar siswa juga mampu membuat deskripsi detail terkait dirinya walau masih melibatkan istilah-istilah psikologi. Pengabdian ini dinilai dapat mengurangi kecenderungan *self-diagnosis* di SMA X dan diharapkan dapat menjadi acuan bagi profesional kesehatan mental lain.

Kata kunci: edukasi, kesehatan mental, siswa, *self-diagnosis*

Abstract: Several parties have conducted numerous attempts to enhance mental health awareness among adolescents specifically among high school students. Education on mental health has been conducted, although it turns out having a negative impact including *self-diagnosis*. The current program was conducted in X Senior High School which is one of the reputable senior high schools in Semarang and has organized various educational programs focusing on mental health. A total of 50 students of 12th grade participated in this “Finding My Diagnosis” education program which consists of two sessions namely webinar and artwork exhibition. The objectives of this program are enhancing students’ understanding about the importance of self-awareness and assisting students to create positive self-description as the alternative of clinical diagnosis which is not given by professionals. Results based on qualitative data collected at the end of the webinar presented that students were able to describe their personal description positively as the alternative to *self-diagnosis* which were shown by most students at the beginning of session. Besides, in the artwork exhibition, which was meant to be a follow-up session of the webinar, students were also able to create detailed descriptions about themselves though there are still some psychological terms that occurred. This community service program decreases the *self-diagnosis* tendency in X Senior High School and is expected to be a reference for other mental health professionals.

I. PENDAHULUAN

Kesadaran mengenai kesehatan mental di masyarakat kian meningkat ditandai dengan bertambahnya berbagai macam kampanye, kegiatan, dan perbincangan terkait kesehatan mental dalam beberapa tahun terakhir (Tuasikal, 2019). Usaha-usaha tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental mengingat pentingnya kesadaran kesehatan mental untuk membantu diri menghadapi tantangan dalam berbagai fase kehidupan (Latha, 2020). Salah satu dari berbagai upaya untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental berupa program edukasi telah dilakukan di berbagai sekolah.

Salah satu sekolah di Semarang yang telah memberikan perhatian pada isu kesehatan mental adalah SMA X yang menjadi mitra pengabdian ini. Selama ini sekolah telah melakukan banyak program edukasi terkait kesehatan mental yang melibatkan banyak narasumber yang membuat siswa menjadi sadar akan pentingnya mencari informasi lebih jauh mengenai kondisi psikologis atau kesehatan mental yang dimiliki. Pencarian informasi terkait kesehatan mental merupakan langkah yang baik dilakukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan mental dan sebetulnya merupakan aspek dari *mental health literacy* (Kutcher et.al., 2016) Berbagai platform kesehatan mental yang menarik, membuat masyarakat, terutama remaja, merasa mendapatkan tambahan informasi yang berguna menambah literasi kesehatan mental mereka. Guna meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental, informasi mengenai gangguan mental yang ada di internet memang seringkali dilengkapi dengan berbagai fitur deteksi kondisi diri. Habib dkk. (2021) menyatakan bahwa penggunaan teknologi untuk memproduksi sistem deteksi dini gangguan secara daring dimaksudkan untuk membantu individu makin memahami diri dan dapat mencari pertolongan segera.

Meskipun demikian, tidak jarang

informasi yang didapatkan menjadi kurang relevan sehingga pengambilan kesimpulan menjadi tidak tepat (Aboueid et.al., 2019). Siswa siswi SMA X yang juga merupakan pengguna aktif media elektronik tentunya tidak lepas dari paparan informasi yang kurang tepat seperti hoaks, simplifikasi Kesehatan mental atau generalisasi yang tidak berdasarkan penilaian ilmiah. Kesadaran akan kesehatan mental yang mulai berkembang setelah mendapatkan edukasi terkait kesehatan mental justru memunculkan dampayang kurang diharapkan. Fenomena yang dimaksud di atas yaitu munculnya kecenderungan untuk melakukan diagnosa atas kondisi kesehatan mental diri sendiri tanpa bantuan profesional atau yang dapat kita sebut dengan *self-diagnosis*. Fellowes (2023) mendefinisikan *self-diagnosis* dalam ilmu psikiatri sebagai keadaan di mana individu lebih meyakini diagnosa klinis yang dibuat sendiri yang kurang akurat karena memiliki subjektivitas yang tinggi. Dampak negatif yang ditimbulkan bisa bervariasi termasuk penanganan yang keliru dan justru memperburuk kesehatan mental. Kondisi ini memunculkan kebutuhan intervensi lain berupa edukasi dengan tujuan untuk membuat pemahaman siswa tentang kesehatan mental lebih utuh dan bukan justru melakukan *self-diagnosis*.

II. RUMUSAN MASALAH

Masalah yang menjadi target program pengabdian ini adalah fenomena *self-diagnosis* yang masih dilakukan oleh siswa-siswi SMA X dan hal ini menjadi perhatian sekolah melalui informasi yang disampaikan oleh guru di sekolah tersebut. Kondisi yang menyebabkan *self-diagnosis* ini masih marak dilakukan adalah informasi dari media sosial atau artikel online yang kurang tepat dan diyakini sebagai informasi yang benar yang kemudian dijadikan dasar untuk melakukan *self-diagnosis*.

SMA X sendiri merupakan salah satu sekolah di SMA yang mempunyai reputasi baik di Kota Semarang dan telah

menghasilkan ribuan alumni dengan berbagai profesi salah satunya influencer. Berdasarkan fakta tersebut maka penting bahwa siswa-siswi memiliki dasar akan kesehatan mental yang tepat agar dapat membagikan informasi atau melakukan advokasi yang tepat nantinya saat bekerja di bidang terkait kesehatan mental. Maka dari itu, program pengabdian ini akan dilakukan sebagai upaya untuk membantu siswa-siswi lebih memahami dirinya serta menerima keunikan yang dimiliki tanpa harus terpaku pada diagnosa yang harus diberikan. Setelah memiliki pemahaman diri, diharapkan fenomena *self-diagnosis* yang dilakukan siswa-siswi SMA X dapat berkurang.

III. METODE

Program pengabdian yang dilakukan untuk menjawab permasalahan tersebut di atas terbagi diberi nama “Finding My Diagnosis” dan dibagi menjadi dua sub kegiatan yang saling berkaitan. Secara spesifik, sub-kegiatan pertama dibawakan dalam bentuk Webinar dan kegiatan kedua adalah Unjuk Karya. Program pengabdian “Finding My Diagnosis” ini diikuti oleh siswa-siswi kelas XII SMA X sesuai kesepakatan dengan pihak sekolah.

a. Webinar “Finding My Diagnosis”

Sub-kegiatan pertama merupakan sebuah webinar yang dilakukan secara online melalui platform Zoom Meeting dan dilaksanakan pada tanggal 14 November 2022. Webinar ini diintegrasikan dengan pelaksanaan kelas Mata Pelajaran Bimbingan dan Konseling (BK) sehingga tidak semua siswa-siswi kelas XII dapat hadir dalam acara ini. Peserta yang hadir dalam webinar ini berjumlah 50 siswa dari total 270 siswa kelas XII.

Dalam webinar ini, pembicara terdiri dari dua orang dosen Fakultas Psikologi Soegijapranata Catholic University yang membawakan materi mengenai bahaya *self-diagnosis* dan bagaimana cara membuat alternatif diagnosis yang tepat untuk diri sendiri dalam bentuk deskripsi keunikan diri.

Webinar ini dikemas dalam bentuk webinar interaktif sehingga ada beberapa kegiatan yang juga dilakukan oleh peserta sekaligus menjadi metode pengumpulan data yang bersifat kualitatif. Pada awal webinar, peserta diminta untuk menuliskan jawaban masing-masing terhadap pertanyaan stimulan “Bagaimana kondisi psikologismu saat ini?”. Aktivitas ini dilakukan secara online dan dituliskan pada *platform* Mentimeter untuk menjaga kerahasiaan identitas peserta yang ikut berpartisipasi aktif. Pengumpulan data lainnya dilakukan pada akhir webinar dengan meminta kembali peserta untuk membuat deskripsi diri sebagai alternatif diagnosis dan diarahkan untuk menyusun deskripsi diri menggunakan kata-kata yang positif untuk mendorong penerimaan diri. Deskripsi diri juga dituliskan melalui *platform* Mentimeter untuk menjaga kerahasiaan identitas partisipan aktif.

b. Unjuk Karya “Finding My Diagnosis”

Unjuk Karya dilakukan sebagai tindak lanjut dari sub-kegiatan webinar yang telah dilakukan. Sub-Kegiatan ini dilakukan secara *offline* di sekolah. Pada bagian ini siswa-siswi diminta untuk membuat karya berupa *scrapbook* menggunakan peralatan yang disediakan oleh tim pengabdian dan memamerkan hasil karya di *gallery* sekolah. Karya yang dibuat oleh siswa berisi tentang gambaran tentang hal-hal unik yang dimiliki masing-masing siswa. Selanjutnya, siswa juga diminta untuk mengunggah hasil karya yang mereka buat di media sosial sebagai bentuk kampanye kesehatan mental sekaligus menyuarakan gerakan untuk mengurangi kasus *self-diagnosis*.

Proses evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian kali ini menggunakan data kualitatif yang diperoleh dari sub-kegiatan pertama. Data kualitatif yang direkam pada *platform* Mentimeter terdiri dari dua jenis data, yang pertama adalah menjawab pertanyaan “Bagaimana kondisi psikologismu saat ini?” (sebelum Webinar) dan data berupa deskripsi hal unik yang positif dalam diri masing-masing siswa

(setelah Webinar). Data-data yang diperoleh tersebut dianalisa secara deskriptif dan dilakukan juga triangulasi berupa dokumentasi karya.

IV. HASIL PEMBAHASAN

Pada sub-kegiatan pertama berupa Webinar “Finding My Diagnosis”, pengukuran perubahan kemampuan siswa dilakukan dengan membuat narasi untuk menjawab pertanyaan dari narasumber, yaitu: “Bagaimana kondisi psikologismu saat ini?”. Berdasarkan pengumpulan data pada sesi awal, ditemui sebanyak 13 siswa menjawab pertanyaan dengan menuliskan diagnosa yang diberikan pada diri masing-masing. Pada Gambar 1 ditampilkan hasil jawaban peserta di sesi awal sebelum materi Webinar disampaikan, secara keseluruhan dapat kita lihat jawaban peserta didominasi oleh diagnosa klinis.



Gambar 1. Hasil jawaban siswa mengenai kondisi psikologis diri di awal sesi

Setelah sesi pemaparan oleh narasumber, para siswa diminta kembali untuk menggambarkan kondisi psikologisnya. Pada Mentimeter yang diberikan kali ini siswa mampu mendeskripsikan dirinya dengan narasi yang positif dan tidak mengandung diagnosa klinis namun lebih pada karakter-karakter diri yang positif seperti tertera pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil jawaban siswa mengenai kondisi psikologis diri di akhir sesi

Secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan kecenderungan sifat jawaban yang diberikan oleh siswa di awal dan akhir sesi Seperti dipaparkan di atas, siswa cenderung menggunakan berbagai diagnosa untuk menggambarkan kondisi psikologisnya, misalnya ‘ADHD’, ‘Bipolar’, dan ‘depression’. Hanya ada dua siswa yang menggunakan kalimat positif, yaitu ‘hopeful’ dan ‘getting better’. Namun, di akhir sesi, 8 siswa mampu menggambarkan kondisi psikologisnya secara menyeluruh. Beberapa label psikologis masih digunakan, misalnya ‘perfectionist’, ‘people pleaser’ dan ‘ambivert’, namun juga dipadukan dengan sifat-sifat atau kelebihan diri, misalnya ‘kalau bekerja rajin’, ‘suka membantu orang lain’, dan ‘dapat menyesuaikan diri’. Hal ini terkait dengan perkembangan informasi pada platform digital yang membuat siswa lebih tertarik pada istilah populer. Meskipun demikian, sebuah perubahan yang baik ketika label diagnosa klinis mulai ditinggalkan menjadi istilah yang lebih menunjukkan penilaian karakter diri.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa setelah menerima materi Webinar “Finding My Diagnosis” siswa mampu menyusun deskripsi diri secara positif sebagai alternatif dari diagnosa klinis yang selama ini disematkan pada diri sendiri. Kesimpulan lainnya yang dapat diperoleh adalah, siswa mempunyai pengetahuan bahwa kondisi psikologis tidak hanya digambarkan oleh

diagnosis gangguan mental saja, melainkan suatu kondisi yang utuh.

Setelah Webinar dilaksanakan, untuk melihat perubahan tersebut terdapat data tambahan yang diperoleh dari Unjuk Karya. Hasil Unjuk Karya yang dihasilkan oleh siswa juga telah menunjukkan kemampuan membuat deskripsi diri secara utuh daripada hanya sekedar label atau diagnosa, seperti tampak pada Gambar 3 yang merupakan salah satu hasil karya siswa peserta. Berdasarkan proses belajar yang telah terjadi pada Webinar tersebut, kedepannya siswa diharapkan untuk dapat merangkaikan narasi mengenai kondisi psikologis diri secara utuh, tidak hanya mendiagnosis saja.



Gambar 3. Hasil karya siswa mengenai gambaran psikologis diri.

Berdasarkan konsep *mental health literacy* seperti yang diungkapkan dalam Kutcher et.al. (2016), maka hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang kesehatan mental dan gangguannya namun juga dapat memahami kondisi mental secara utuh serta mengurangi stigma terkait dengan istilah-istilah klinis. Selanjutnya untuk lebih meningkatkan kualitas kesehatan mental siswa secara umum dapat dilakukan edukasi

mengenai akses terhadap bantuan jika mengalami permasalahan psikologis mengingat masih rendahnya intensi mencari bantuan pada usia remaja seperti diungkapkan oleh Radez et.al. (2021).

V. SIMPULAN

Kondisi kesehatan mental mendorong edukasi terkait gangguan psikologis meningkat, namun pada siswa SMA X fenomena *self-diagnosis* justru ditemukan dan cenderung berdampak negatif. Pengabdian berupa webinar interaktif dan unjuk karya yang bertajuk “Finding My Diagnosis” dinilai dapat membantu siswa memiliki pemahaman yang utuh terhadap kondisi psikologis serta keunikan diri. Kemampuan tersebut dapat dilihat dari kemampuan siswa untuk membuat deskripsi secara positif mengenai diri sendiri. Selain itu, deskripsi diri sebagai alternatif dari diagnosa klinis diharapkan dapat mengurangi angka *self-diagnosis* yang menjadi permasalahan pada siswa-siswi SMA X

DAFTAR PUSTAKA

- Aboueid, S., Liu, R. H., Desta, B. N., Chaurasia, A., & Ebrahim, S. (2019). The Use of Artificially Intelligent Self-Diagnosing Digital Platforms by the General Public: Scoping Review. *JMIR Medical Informatics*, 7(2), e13445. <https://doi.org/10.2196/13445>
- Fellowes, S. (2024). Establishing the accuracy of self-diagnosis in psychiatry. *Philosophical Psychology*, 1–28. <https://doi.org/10.1080/09515089.2024.2327823>
- Habib, F.A., Shakil, G.S., Iqbal, S.S.M., Sajid, S.T.A. (2021). Self-Diagnosis Medical Chatbot Using Artificial Intelligence. In: Goyal, D., Chaturvedi, P., Nagar, A.K., Purohit, S. (eds) *Proceedings of Second International*

Conference on Smart Energy and Communication. Algorithms for Intelligent Systems. Springer, Singapore.

https://doi.org/10.1007/978-981-15-6707-0_57

Kutcher S, Wei Y, Coniglio C. Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. The Canadian Journal of Psychiatry. 2016;61(3):154-158.

doi:10.1177/0706743715616609

Latha, K., Meena, K. S., Pravitha, M. R., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. K. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. Journal of education and health promotion, 9, 124.

https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20

Radez, J., Reardon, T., Creswell, C. et al. Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. Eur Child Adolesc Psychiatry 30, 183–211 (2021).

<https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>

Tuasikal, R. (2019, Oktober 16). Kesehatan Jiwa: Indonesia Makin Sadar tapi Terganjil Stigma. VOA Indonesia, diakses dari

<https://www.voaindonesia.com/a/kesehatan-jiwa-indonesia-makin-sadar-tapi-terganjal-stigma/5125203.html>