

Psikoedukasi Literasi Kesehatan Digital Untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Self-Diagnosis pada Pasien dan Keluarga Pasien di RSUD dr. Gondo Suwarno

Isna Arifia Rachmadhani¹, Bunga Anis Zakiatul Astafour², Ayu Stia Ningrum³, Kamal Naila Putri⁴, Shifa Maleeka Hibatullah⁵, Yogi Swaraswati⁶, Mahsunah Ariyanti⁷

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁷ RSUD dr. Gondo Suwarno, Indonesia

Received : 03 Agustus 2026, Revised : 20 Agustus 2026, Published : 2 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Ayu Stia Ningrum

E-mail: ayustia@students.unnes.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga pasien mengenai perilaku self-diagnosis serta literasi kesehatan digital di RSUD dr. Gondo Suwarno, mengingat tingginya penggunaan media sosial dan internet sebagai sumber informasi kesehatan yang tidak selalu berasal dari sumber kredibel. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi interaktif dengan pendekatan partisipatif, terdiri atas screening menggunakan kuesioner eHEALS, pemberian materi melalui empat sesi, sesi tanya jawab, serta pengukuran pre-test dan post-test. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang terdiri atas pasien dan pendamping pasien di ruang tunggu poli jiwa dan psikologi rawat jalan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pemahaman peserta dari 6,12 pada pre-test menjadi 9,32 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 3,20 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dipadukan dengan materi literasi kesehatan digital efektif digunakan sebagai langkah preventif untuk membantu pasien dan keluarga pasien menyikapi informasi kesehatan mental secara lebih kritis dan bertanggung jawab, serta mendorong kesadaran pentingnya konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional.

Kata kunci – eHEALS, literasi kesehatan digital, media sosial, psikoedukasi, self-diagnosis

Abstract

This community service activity aimed to improve patients' and their families' understanding of self-diagnosis behavior and digital health literacy at RSUD dr. Gondo Suwarno, given the widespread use of social media and the internet as sources of health information that are not always credible. The method applied was interactive psychoeducation with a participatory approach, consisting of screening using the eHEALS questionnaire, four sessions of material delivery, a question-and-answer session, and pre-test/post-test measurement. The activity involved 25 participants, comprising patients and patient companions in the outpatient psychiatric and psychology waiting room. Results showed an increase in the participants' mean understanding score from 6.12 at pre-test to 9.32 at post-test, a gain of 3.20 points. These findings indicate that psychoeducation combined with digital health literacy material is effective as a preventive measure to help patients and their families respond to mental health information more critically and responsibly, while encouraging awareness of the importance of consulting health professionals.

Keywords - digital health literacy, eHEALS, psychoeducation, self-diagnosis, social media

How To Cite : Rachmadhani, I. A., Astafour, B. A. Z., Ningrum, A. S., Putri, K. N., Hibatullah, S. M., Swaraswati, Y., & Ariyanti, M. (2026). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Digital Untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Self-Diagnosis pada Pasien dan Keluarga Pasien di RSUD dr. Gondo Suwarno. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 5(1), 278 - 287. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i1.1683>

Copyright ©2026 Isna Arifia Rachmadhani, Bunga Anis Zakiatul Astafour, Ayu Stia Ningrum, Kamal Naila Putri, Shifa Maleeka Hibatullah, Yogi Swaraswati, Mahsunah Ariyanti

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memudahkan masyarakat dalam mengakses informasi kesehatan mental melalui media sosial, internet, dan AI. Kemudahan tersebut memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental (Anggraeni & Tama, 2023; Latha et al., 2020; Suryoadji, 2024). Namun, informasi yang diperoleh dari media digital tidak selalu berasal dari sumber yang kredibel sehingga berpotensi mendorong munculnya perilaku self-diagnosis, yaitu kecenderungan individu untuk menyimpulkan kondisi psikologis secara mandiri tanpa bantuan profesional (Annury et al., 2022; Reny Anggreiny1, 2026; Rifkikah, 2025).

Fenomena self-diagnosis semakin sering ditemukan pada pengguna media sosial yang aktif mengakses konten kesehatan mental. Banyak individu mulai mencocokkan gejala yang mereka rasakan dengan informasi yang diperoleh dari media digital, kemudian menyimpulkan sendiri bahwa dirinya mengalami suatu gangguan mental. Studi menunjukkan bahwa paparan konten kesehatan mental di media sosial dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap kondisi psikologis yang dimilikinya (Chairil et al., 2026; Heira Muthia Ismed, 2024; Ulinuha & Partini, 2025). Kurangnya kemampuan dalam memilah informasi yang valid dan kredibel membuat individu rentan mempercayai informasi yang belum tentu sesuai dengan kondisi mereka sebenarnya (Rohimakumullah et al., 2023; Safaatul Udma, Yulia Susanti, Livana PH, 2026; Ulinuha & Partini, 2025).

Kondisi tersebut juga ditemukan pada pasien dan keluarga pasien di RSUD dr. Gondo Suwarno yang menjadi sasaran kegiatan. Berdasarkan hasil observasi awal, internet dan media sosial telah menjadi salah satu sumber informasi yang digunakan peserta untuk memperoleh informasi kesehatan. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa kemampuan literasi kesehatan digital peserta cukup beragam, dengan skor eHEALS berada pada rentang 15-40 dan rata-rata 29,44. Selain itu, hasil pre-test mengenai pemahaman self-diagnosis menunjukkan rata-rata skor sebesar 6,12 dari 10 pertanyaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun peserta telah memiliki akses dan menggunakan media digital untuk memperoleh informasi kesehatan, masih terdapat ruang untuk meningkatkan kemampuan dalam memahami informasi kesehatan digital serta memahami batasan self-diagnosis.

Temuan awal tersebut menunjukkan adanya kebutuhan edukasi yang lebih spesifik pada pasien dan keluarga pasien. Kebutuhan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pemahaman mengenai pengertian dan risiko self-diagnosis, tetapi juga kemampuan untuk mengevaluasi informasi kesehatan yang diperoleh melalui media digital serta memahami pentingnya konsultasi dengan tenaga profesional sebelum mengambil keputusan terkait kondisi kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai self-diagnosis sekaligus membekali pasien dan keluarga pasien dengan kemampuan dalam menggunakan dan mengevaluasi informasi kesehatan digital secara lebih bijak.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, kami merancang program "Literasi Kesehatan Digital pada Perilaku Self-Diagnosis". Program ini dilaksanakan melalui kegiatan psikoedukasi yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga pasien mengenai perilaku self-diagnosis dan penggunaan informasi kesehatan mental di era digital. Materi yang diberikan mencakup perilaku self-diagnosis, penggunaan AI sebagai sumber informasi kesehatan mental, fenomena Fear of Missing Out (FOMO), serta literasi kesehatan mental di era digital. Keempat tema tersebut saling berkaitan dalam membantu pasien dan keluarga pasien memahami perilaku self-diagnosis dan penggunaan informasi kesehatan mental secara lebih tepat.

Program ini juga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin ketiga yang berisi tentang kehidupan sehat dan sejahtera (Good Health and Well Being) melalui upaya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental dan penggunaan informasi digital yang tepat. Selain itu, program ini juga sejalan dengan Asta Cita keempat yang menekankan penguatan kualitas sumber daya manusia, khususnya melalui peningkatan literasi dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan mental di era digital.

METODE

Kegiatan literasi kesehatan digital pada perilaku *self-diagnosis* dilaksanakan di ruang tunggu poli jiwa dan psikologi RSUD dr. Gondo Suwarno dengan durasi kurang lebih 60 menit. Kegiatan pengabdian ini diikuti peserta sebanyak 15 pasien dan 10 pendamping pasien. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien dan pendamping pasien mengenai literasi kesehatan digital, khususnya terkait *self-diagnosis* di era digital.

Metode pelaksanaan program menggunakan *screening*, dan psikoedukasi interaktif. *Screening* dilakukan bertujuan untuk deteksi dini, deteksi dini penyakit merupakan kunci utama dalam upaya pencegahan dan pengobatan. Semakin dini suatu penyakit terdeteksi, semakin besar kemungkinan untuk melakukan intervensi yang efektif dan meningkatkan kualitas hidup penderita (Ismawatie et al., 2025). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *e-Health Literacy Scale* (eHEALS) yang dikembangkan oleh (Norman & Skinner, 2006) untuk mengukur literasi kesehatan digital (Cormier et al., 2022). Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan cara evaluasi kegiatan.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian menentukan waktu, tempat, sasaran kegiatan, serta menyusun materi terkait kebutuhan edukasi kesehatan yang sering ditemui di lapangan. Selanjutnya tim pengabdian menyusun instrumen *pre-test* dan *post-test*.

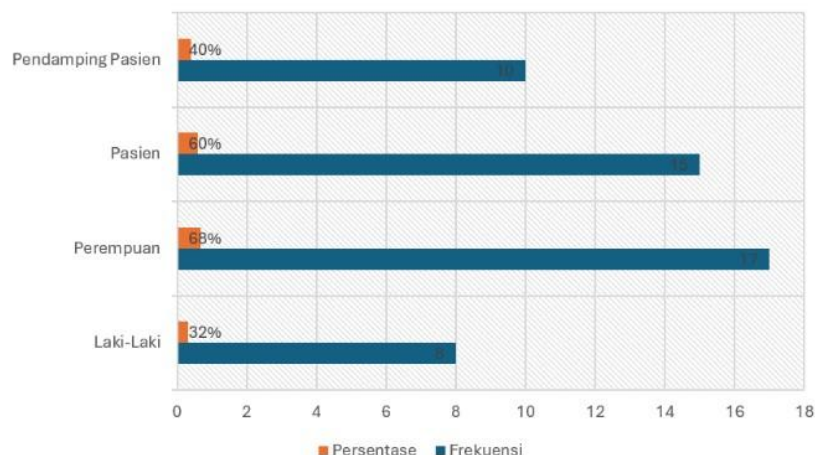
Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan proses *screening* yang terdiri dari dua instrumen, yaitu kuesioner *e-Health Literacy Scale* (eHEALS) 8 aitem yang diukur menggunakan skala *Likert* 5 poin (1= Sangat Tidak Setuju hingga 5= Sangat Setuju) dan *pre-test post-test* mengenai *self-diagnosis*. Kuesioner diberikan secara online menggunakan *google form*. Setelah semua peserta selesai mengisi *google form*, hasil *pre-test* tersebut digunakan sebagai data awal untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta mengenai *self-diagnosis* sebelum diberikan intervensi psikoedukasi.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan psikoedukasi interaktif mengenai literasi kesehatan digital dan pengertian *self-diagnosis*, ciri-ciri perilaku yang mengarah mendiagnosis diri sendiri, faktor penyebab, serta dampak negatif yang ditimbulkan akibat menilai kondisi kesehatan secara mandiri tanpa konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional. Setelah sesi psikoedukasi, peserta diberi kesempatan untuk mengikuti sesi tanya-jawab. Tahap selanjutnya adalah pemberian *post-test* dengan menggunakan instrumen yang sama seperti *pre-test*. *Post-test* ini bertujuan untuk melihat perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mendapatkan intervensi psikoedukasi literasi digital dan *self-diagnosis*.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* untuk melihat adanya peningkatan literasi digital dan pemahaman mengenai *self-diagnosis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 25 peserta yang terdiri atas pasien dan keluarga pasien di RSUD dr. Gondo Suwarno. Berdasarkan jenis kelamin, peserta didominasi oleh perempuan sebanyak 17 orang (68%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 8 orang (32%). Berdasarkan status kepesertaan, sebanyak 15 peserta (60%) merupakan pasien dan 10 peserta (40%) merupakan keluarga atau pendamping pasien.



Gambar 1. Karakteristik Peserta

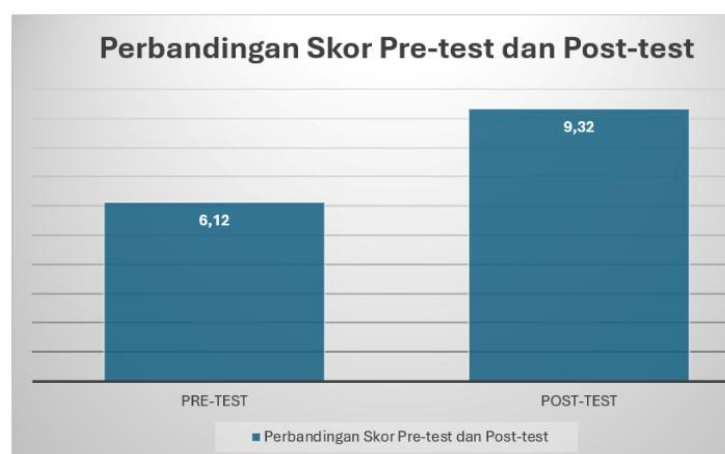
Berdasarkan hasil kuesioner penggunaan media digital, sebagian besar peserta menggunakan berbagai platform digital seperti Google, TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, dan WhatsApp untuk memperoleh informasi sehari-hari, termasuk informasi Kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa

media digital menjadi salah satu sumber informasi kesehatan yang mudah diakses oleh peserta, sehingga kemampuan untuk mencari, memahami, dan mengevaluasi informasi kesehatan digital menjadi aspek yang penting dalam mendukung pengambilan keputusan Kesehatan (Jafar et al., 2023; Jia et al., 2021). Fenomena ini semakin relevan mengingat lebih dari 70 persen populasi global kini menggunakan internet sebagai sumber utama informasi kesehatan mereka (Maharani et al., 2026). Kemampuan literasi kesehatan digital peserta diukur menggunakan eHealth Literacy Scale (eHEALS). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat literasi kesehatan digital yang bervariasi, yang mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan dalam mencari, memahami, dan mengevaluasi informasi kesehatan yang diperoleh melalui media digital.

Literasi kesehatan digital peserta diukur menggunakan eHealth Literacy Scale (eHEALS) yang terdiri atas 8 aitem dengan rentang skor 8–40. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa skor peserta berada pada rentang 15–40 dengan rata-rata sebesar 29,44. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mencari, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan yang diperoleh melalui media digital (Norman & Skinner, 2006). Variasi skor eHEALS pada peserta kegiatan ini juga sejalan dengan temuan (Taba et al., 2022), yang menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap kemampuan literasi kesehatan digital dirinya tidak selalu sejalan dengan kemampuan aktual dalam mencari dan mengevaluasi informasi kesehatan secara daring. Remaja dalam penelitian tersebut cenderung menilai kemampuan literasi digitalnya lebih tinggi dibandingkan kemampuan yang sesungguhnya ditunjukkan saat diuji secara praktik.

Temuan ini memperkuat pentingnya kegiatan psikoedukasi yang tidak hanya mengandalkan pengukuran mandiri (self-report), tetapi juga memberikan pemahaman konkret mengenai cara memilah dan memverifikasi informasi kesehatan yang kredibel, sebagaimana dilakukan dalam kegiatan ini. Sejalan dengan hal tersebut, hasil tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh (Yeo et al., 2024) terhadap 144 intervensi literasi kesehatan mental digital menunjukkan bahwa intervensi yang memadukan psikoedukasi literasi kesehatan digital dengan komponen aktif lainnya memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap luaran proksimal, seperti pengetahuan dan sikap, dibandingkan dengan intervensi literasi digital yang berdiri sendiri. Temuan tersebut memberikan dukungan konseptual terhadap pentingnya penguatan literasi kesehatan digital dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta. Namun, dalam kegiatan ini, perubahan pemahaman belum dapat dinyatakan signifikan secara statistik karena analisis yang dilakukan masih bersifat deskriptif tanpa uji inferensial.

Selanjutnya, pemahaman peserta mengenai *self-diagnosis* diukur menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas 10 soal pilihan ganda. *Pre-test* digunakan untuk mengidentifikasi kemampuan awal peserta sebelum menerima materi, sedangkan *post-test* digunakan untuk mengukur tingkat penguasaan materi setelah mengikuti psikoedukasi. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dapat memberikan gambaran mengenai peningkatan pengetahuan peserta sekaligus menjadi indikator efektivitas program yang dilaksanakan (Malasasari Siregar et al., 2023). Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi. Dalam penelitian ini, perbandingan tersebut dianalisis secara deskriptif sehingga tidak digunakan untuk menentukan signifikansi statistik perubahan skor.



Gambar 2. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta secara deskriptif setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Rata-rata skor peserta meningkat dari 6,12 pada *pre-test* menjadi 9,32 pada *post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 3,20 poin. Secara deskriptif, perubahan tersebut menunjukkan bahwa skor pemahaman peserta setelah kegiatan lebih tinggi dibandingkan sebelum kegiatan. Peningkatan skor tersebut berkaitan dengan materi mengenai *self-diagnosis*, risiko yang dapat ditimbulkan, serta pentingnya memverifikasi informasi kesehatan sebelum mengambil keputusan terkait kondisi kesehatan.

Namun, peningkatan rata-rata sebesar 3,20 poin tersebut belum dapat disebut signifikan secara statistik, karena analisis yang dilakukan dalam kegiatan ini hanya bersifat deskriptif dan tidak mencakup uji inferensial terhadap data individu. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan perubahan positif secara deskriptif, tetapi belum memberikan bukti statistik yang cukup untuk menyatakan bahwa perubahan tersebut signifikan atau sepenuhnya disebabkan oleh kegiatan psikoedukasi. Perbedaan antara perubahan yang diamati secara deskriptif dan signifikansi statistik perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian (Wasserstein & Lazar, 2016).

Selain pengukuran menggunakan kuesioner, keterlibatan peserta selama kegiatan psikoedukasi juga diamati melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami, bertukar pengalaman, serta membangun pemahaman yang lebih baik mengenai topik yang dibahas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi yang disampaikan secara interaktif dapat mendukung peningkatan pengetahuan dan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran (Magill et al., 2021; Simonsmeier et al., 2022). Hal tersebut juga terlihat selama pelaksanaan kegiatan, di mana peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyampaian materi, aktif mengajukan pertanyaan, serta terlibat dalam proses diskusi dan pengisian kuesioner. Dokumentasi pelaksanaan psikoedukasi, sesi tanya jawab, dan proses pengisian kuesioner ditampilkan pada Gambar 1, Gambar 2, dan Gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Pelaksanaan program psikoedukasi dilakukan melalui empat sesi yang mengangkat tema literasi kesehatan digital dan perilaku self-diagnose. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai self-diagnosis, pemanfaatan Artificial Intelligence (AI) dalam pencarian informasi kesehatan, fenomena Fear of Missing Out (FOMO), serta literasi kesehatan mental di era digital. Kegiatan ini disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik peserta yang terdiri atas pasien serta keluarga pasien di RSUD dr. Gondo Suwarno. Pada sesi pertama yang dilaksanakan pada tanggal 30 April 2026 di ruang tunggu Poli Jiwa dan Poli Psikologi, tim pengabdian menyampaikan materi mengenai fenomena self-diagnose yang saat ini semakin banyak ditemukan seiring meningkatnya penggunaan internet dan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan. Materi yang diberikan meliputi pengertian self-diagnose, faktor-faktor yang mendorong seseorang melakukan diagnosis mandiri, serta berbagai risiko

yang dapat muncul apabila individu menarik kesimpulan mengenai kondisi kesehatannya tanpa melalui pemeriksaan profesional.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dilibatkan dalam proses pembelajaran melalui pertanyaan dan tanggapan yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, pada sesi kedua dan ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2026, peserta memperoleh materi mengenai penggunaan Artificial Intelligence (AI) sebagai sumber informasi kesehatan dan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam penggunaan media sosial. Kedua materi tersebut dipilih karena memiliki keterkaitan dengan perilaku pencarian informasi kesehatan secara daring yang dapat memengaruhi cara seseorang memahami kondisi kesehatannya. Sesi terakhir yang dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2026 membahas literasi kesehatan mental di era digital, khususnya mengenai kemampuan mencari, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan secara tepat. Melalui rangkaian materi tersebut, peserta diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai penggunaan informasi kesehatan secara kritis dan bertanggung jawab.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab dan diskusi

Setelah penyampaian materi psikoedukasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Sesi ini merupakan bagian penting dalam kegiatan karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang telah diterima sekaligus menyampaikan pertanyaan, pengalaman, maupun pandangan terkait penggunaan internet dan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan mental. Partisipasi peserta dalam diskusi menunjukkan bahwa topik self-diagnosis dan literasi kesehatan digital merupakan isu yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai keakuratan informasi kesehatan yang ditemukan di media sosial, penggunaan kecerdasan buatan (AI) untuk mengidentifikasi kemungkinan gangguan kesehatan, serta cara membedakan informasi yang valid dan tidak valid di internet. Selain itu, terdapat pula peserta yang membagikan pengalaman ketika merasa memiliki gejala tertentu setelah mengakses informasi kesehatan secara daring. Diskusi yang berlangsung tidak hanya berfungsi sebagai sarana klarifikasi materi, tetapi juga sebagai media untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman peserta terhadap topik yang telah disampaikan.

Melalui diskusi tersebut, tim pengabdian memberikan penjelasan tambahan mengenai pentingnya melakukan verifikasi informasi melalui sumber yang kredibel, seperti tenaga kesehatan profesional, lembaga kesehatan resmi, maupun publikasi ilmiah yang terpercaya. Sesi ini juga berfungsi sebagai sarana refleksi bagi peserta untuk memahami bahwa informasi kesehatan yang diperoleh dari internet hanya dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan awal dan bukan sebagai dasar penetapan diagnosis.

Interaksi yang terjadi selama diskusi menunjukkan adanya keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendekatan psikoedukasi partisipatif yang menekankan

pentingnya peran aktif peserta dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran terhadap isu kesehatan mental, khususnya dalam konteks literasi kesehatan digital.



Gambar 5. Pengisian Kuesioner oleh Peserta

Pengisian kuesioner dilakukan secara daring menggunakan Google Form sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi, dengan tujuan mengukur tingkat pengetahuan serta literasi kesehatan digital peserta sebelum dan setelah intervensi. Instrumen eHEALS digunakan untuk menilai kemampuan peserta dalam mencari, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan digital, sedangkan pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan terkait self-diagnosis. Selama proses pengisian kuesioner tersebut, tim pengabdian memberikan pendampingan kepada peserta yang mengalami kendala dalam mengakses maupun mengisi formulir daring guna memastikan proses evaluasi berjalan dengan optimal dan data yang diperoleh lebih akurat.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai *self-diagnosis* secara deskriptif setelah mengikuti psikoedukasi. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor peserta dari 6,12 pada *pre-test* menjadi 9,32 pada *post-test*. Temuan tersebut memberikan indikasi awal adanya perubahan positif pada skor pemahaman peserta setelah kegiatan. Akan tetapi, karena analisis yang dilakukan bersifat deskriptif, perubahan tersebut belum dapat dinyatakan signifikan secara statistik.

Peningkatan skor pemahaman secara deskriptif mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan merupakan kebutuhan yang relevan bagi pasien dan keluarga pasien. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai batasan penggunaan informasi kesehatan yang diperoleh dari internet. Setelah mengikuti psikoedukasi, peserta menjadi lebih memahami bahwa informasi kesehatan digital dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan awal, namun tidak dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan diagnosis tanpa pemeriksaan profesional.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Armstrong et al., 2025) yang menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan mental melalui media digital dapat memengaruhi cara individu memahami kondisi kesehatannya sendiri. Individu yang sering mengakses informasi kesehatan secara daring memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan self-diagnosis apabila tidak memiliki kemampuan yang memadai dalam mengevaluasi informasi yang diperoleh. Hal ini semakin menegaskan pentingnya kehati-hatian dalam melakukan *self-diagnosis*, karena tinjauan sistematis dan meta-analisis (McLellan et al., 2023) menunjukkan bahwa bukti mengenai akurasi *self-diagnosis* masih terbatas dan tidak mendukung *self-diagnosis* sebagai pengganti penilaian klinis.

Hasil pengukuran eHEALS menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat literasi kesehatan digital yang beragam, namun sebagian besar peserta memiliki kemampuan literasi digital yang cukup baik. Menurut (Norman & Skinner, 2006), literasi kesehatan digital merupakan kemampuan individu untuk mencari, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan elektronik dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan. Kemampuan tersebut menjadi semakin penting seiring meningkatnya penggunaan internet sebagai sumber informasi kesehatan.

Penelitian oleh (Cheng et al., 2022) menunjukkan bahwa literasi kesehatan digital berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan digital secara efektif. Selain itu, (Marzo et al., 2022) menjelaskan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan digital yang lebih baik cenderung memiliki perilaku pencarian informasi kesehatan yang lebih tepat dan kritis. Sejalan dengan temuan tersebut, peningkatan pemahaman peserta mengenai self-diagnosis pada kegiatan inormanni menunjukkan bahwa penguatan literasi kesehatan digital dapat menjadi salah satu strategi edukatif untuk membantu

Masyarakat menggunakan informasi kesehatan secara lebih bijaksana serta mengurangi kecenderungan melakukan self-diagnosis secara keliru.

Temuan tersebut juga relevan dengan hasil tinjauan sistematis (Suarez-Lledo & Alvarez-Galvez, 2021) yang menunjukkan bahwa media sosial merupakan salah satu sumber utama penyebaran informasi kesehatan, termasuk informasi yang tidak selalu akurat. (Freeman et al., 2023) juga menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap informasi kesehatan di media sosial berkaitan dengan karakteristik sumber dan konten, termasuk persepsi terhadap keahlian dan proses verifikasi informasi. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengevaluasi informasi kesehatan secara kritis menjadi keterampilan yang penting agar masyarakat tidak mudah terpengaruh oleh informasi yang menyesatkan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta secara deskriptif, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor dari 6,12 pada *pre-test* menjadi 9,32 pada *post-test*, atau meningkat sebesar 3,20 poin. Perubahan tersebut memberikan gambaran positif mengenai pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah memperoleh materi, peserta memiliki skor pemahaman yang lebih tinggi dibandingkan sebelum kegiatan. Meskipun demikian, temuan ini perlu dipahami sebagai gambaran perubahan skor berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan dalam kegiatan. Evaluasi selanjutnya dapat menggunakan analisis yang lebih mendalam, termasuk pengukuran ukuran efek apabila data individual tersedia, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai besarnya perubahan pemahaman peserta (Schäfer & Schwarz, 2019; Wasserstein & Lazar, 2016).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi mengenai literasi kesehatan digital terkait perilaku self-diagnosis di RSUD dr. Gondo Suwarno berhasil meningkatkan pemahaman pasien serta keluarga pasien dalam menyikapi informasi kesehatan mental yang diperoleh dari internet dan media sosial. Berdasarkan Hasil evaluasi dari 25 peserta menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 6,12 di *pre-test* menjadi 9,32 di *post-test*, dengan selisih sebanyak 3,20 poin. Keberhasilan ini mencerminkan bahwa peserta telah memperoleh wawasan baru mengenai konsep self-diagnosis dan mulai menyadari pentingnya memverifikasi informasi kesehatan serta berkonsultasi dengan tenaga profesional sebelum membuat keputusan terkait kondisi kesehatan mereka.

Penemuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang bersifat interaktif dan terintegrasi dengan materi literasi kesehatan digital merupakan metode yang efektif sebagai langkah pencegahan di lingkungan rumah sakit. Penggunaan tema yang sesuai dengan kehidupan sehari-hari peserta juga menunjukkan potensi besar dalam menjadikan kegiatan edukasi lebih mudah dimengerti dan dirasakan manfaatnya secara langsung. Meskipun demikian, hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati karena evaluasi hanya dilakukan dalam satu sesi tanpa pengukuran jangka panjang, sehingga memerlukan tindak lanjut yang lebih sistematis untuk menilai perubahan perilaku peserta dengan lebih mendalam.

Peningkatan tersebut mencerminkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh tambahan pengetahuan mengenai konsep dan risiko self-diagnosis, tetapi juga mulai menyadari pentingnya memverifikasi informasi kesehatan dari sumber yang kredibel dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional sebelum mengambil keputusan terkait kondisi kesehatannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang bersifat interaktif dan partisipatif merupakan metode yang tepat untuk menjawab kebutuhan edukasi kesehatan digital di lingkungan rumah sakit, khususnya bagi pasien dan keluarga yang terpapar informasi kesehatan mental melalui media sosial dan platform berbasis AI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada RSUD dr. Gondo Suwarno yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada psikolog di Poli Psikologi atas pendampingan, arahan, serta masukan selama pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih

kepada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Semarang serta Dosen Pembimbing Lapangan atas fasilitas serta bimbingannya selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 493–504. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.7306>
- Anggreiny, R., & Maryana. (2026). Explorasi perilaku *self-diagnose* pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 8(2), 116–?. <https://doi.org/10.37776/jizp.v8i2.2166>
- Armstrong, S., Osuch, E., Wammes, M., Chevalier, O., Kieffer, S., Meddaoui, M., & Rice, L. (2025). Self-diagnosis in the age of social media: A pilot study of youth entering mental health treatment for mood and anxiety disorders. *Acta Psychologica*, 256. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105015>
- Chairil, A. M., Alamiyah, S. S., Husna, A. H., Komunikasi, P. I., Veteran, U., & Timur, J. (2026). Understanding Young Adults' Mental Health Information-Seeking on Social Media: A Qualitative Exploration 1**. *Jurnal Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 8. <https://doi.org/10.24076/pikma.2026v8i2.2548>
- Cheng, C., Gearon, E., Hawkins, M., McPhee, C., Hanna, L., Batterham, R., & Osborne, R. H. (2022). Digital Health Literacy as a Predictor of Awareness, Engagement, and Use of a National Web-Based Personal Health Record: Population-Based Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), 1–15. <https://doi.org/10.2196/35772>
- Cormier, E., Park, H., & Schluck, G. (2022). College Students' eMental Health Literacy and Risk of Diagnosis with Mental Health Disorders. *Healthcare (Switzerland)*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare10122406>
- Freeman, J. L., Caldwell, P. H. Y., & Scott, K. M. (2023). How Adolescents Trust Health Information on Social Media: A Systematic Review. *Academic Pediatrics*, 23(4), 703–719. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.12.011>
- Heira Muthia Ismed, G. (2024). Pengaruh Konten Kesehatan Mental pada Media Sosial Terhadap Kejadian Self-Diagnose di Tengah Masyarakat. *Journal of Religion and Film*, 3(2), 75–84. <https://doi.org/10.30631/jrf.v3i2.42>
- Hernowo, B., & Parmini. (2023). Dampak informasi dan sumber daya digital terhadap pengambilan keputusan swamedikasi. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 193–199. <https://doi.org/10.36569/jmm.v14i02.360>
- Ismawatie, I., Maulani, Y., Dewi, Yulia RIsmawatie, I., Maulani, Y., Dewi, Y. R., & Supriyanto, E. E. (2025). Peran Edukasi Dan Skrining Kesehatan Dalam Deteksi Dini Pada Pengunjung Solo Grandmall. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1417–1420. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.42502>
- Jafar, Z., Quick, J. D., Larson, H. J., Venegas-Vera, V., Napoli, P., Musuka, G., Dzinamarira, T., Meena, K. S., Kanmani, T. R., & Rimányi, E. (2023). Social media for public health: Reaping the benefits, mitigating the harms. *Health Promotion Perspectives*, 13(2), 105–112. <https://doi.org/10.34172/hpp.2023.13>
- Jia, X., Pang, Y., & Liu, L. S. (2021). Online health information seeking behavior: A systematic review. *In Healthcare (Switzerland)* (Vol. 9, Number 12). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121740>
- 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(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20
- Magill, M., Martino, S., & Wampold, B. (2021). The principles and practices of psychoeducation with alcohol or other drug use disorders: A review and brief guide. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108442>
- Malasasari Siregar, T., Siahaan, B. M., Nova Enjelika, T., Endayanti Simbolon, M., Maruli Siringo-ringo, R., & Negeri Medan, U. (2023). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-test pada Mata Pelajaran Matematika dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran di SMA Swasta Cahaya Medan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/jim.v3i1.2622>

- Marzo, R. R., Chen, H. W. J., Abid, K., Chauhan, S., Kaggwa, M. M., Essar, M. Y., Jayaram, J., Changmai, M. C., Wahab, M. K. bin A., Ariffin, I. A. B., Alwi, M. N. B. M., Head, M. G., & Lin, Y. (2022). Adapted digital health literacy and health information seeking behavior among lower income groups in Malaysia during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.998272>
- Maskanah, I. (2022). Fenomena self-diagnosis di era pandemi COVID-19 dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17467>
- McLellan, J., Heneghan, C., Roberts, N., & Pluddemann, A. (2023). Accuracy of self-diagnosis in conditions commonly managed in primary care: Diagnostic accuracy systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-065748>
- Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. In *Journal of Medical Internet Research* (Vol. 8, Number 2). *JMIR Publications Inc.* <https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9>
- Putri, M. A., Bimantoko, I., Hertan, N., & Listiyandini, R. A. (2023). Gambaran kesadaran, akses informasi, dan pengalaman terkait layanan kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 14–28. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.1961>
- Rohimakumullah, M. A. A., Primasari, I., Wicaksono, A. D., & Fatona, A. (2023). Literasi Informasi Kesehatan Pada Fenomena Diagnosis Mandiri Covid-19 Melalui Sumberdaya Online. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDP)*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.25124/ijdp.v2i1.5872>
- Schäfer, T., & Schwarz, M. A. (2019). The meaningfulness of effect sizes in psychological research: Differences between sub-disciplines and the impact of potential biases. *Frontiers in Psychology*, 10(APR), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00813>
- Simonsmeier, B. A., Flaig, M., Simacek, T., & Schneider, M. (2022). What sixty years of research says about the effectiveness of patient education on health: a second order meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(3), 450–474. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1967184>
- Suarez-Lledo, V., & Alvarez-Galvez, J. (2021). Prevalence of health misinformation on social media: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1). <https://doi.org/10.2196/17187>
- Suryoadji, K. A., Ali, N., Sutanto, R. L., Christian, C., Putra, E. N. W., Faruqi, M., Simanjuntak, K. T., A'yun, I. Q., Setyawan, D. A., & Suskhan, R. F. (2024). Kesehatan mental di era digital: Tinjauan naratif dampak media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental dan upaya untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 23(1), 46–55. <https://doi.org/10.33221/jikes.v23i1.3115>
- Taba, M., Allen, T. B., Caldwell, P. H. Y., Skinner, S. R., Kang, M., McCaffery, K., & Scott, K. M. (2022). Adolescents' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study. *BMC Public Health*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13599-7>
- Tursilowati, S. Y., Viantika Kusumasari, R. R., & Isnaini, Y. (2024). Skrining kesehatan upaya deteksi dini penyakit tidak menular pada lansia Kalurahan Wonolelo, Bantul. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 33–38. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.509>
- Udma, S., Susanti, Y., PH, L., & Santoso, D. Y. A. (2026). Literatur review: Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kecenderungan remaja mengalami self-diagnose gangguan mental. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(1), 331–340. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Wasserstein, R. L., & Lazar, N. A. (2016). The ASA's Statement on p-Values: Context, Process, and Purpose. *American Statistician*, 70(2), 129–133. <https://doi.org/10.1080/00031305.2016.1154108>
- Wijaya, R., Ramdan, A. R., Asariningrum, D., Syantifa, R. A., & Sarathan, I. (2024). Fenomena self diagnose terhadap konten kesehatan mental di media sosial TikTok: Analisis wacana multimodal terhadap asumsi masyarakat di kolom komentar. *JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora)*, 8(2), 125–134. <https://doi.org/10.30595/jssh.v8i2.23784>
- Yeo, G. H., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Min Chia, E. Y. (2024). The Effect of Digital Mental Health Literacy Interventions on Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26(1). <https://doi.org/10.2196/51268>