

Come with us  
to learn  
more about  
*mental health*



Swipe



@yoursafe\_space.id

## APA SIH ITU MENTAL HEALTH?

Mental health merupakan keadaan jiwa yang sejahtera sehingga memungkinkan individu untuk belajar dengan baik, menghadapi tantangan dan tekanan hidup serta berkontribusi terhadap komunitasnya.

Swipe



@yoursafe\_space.id

Did you know that **mental health**  
is the part of general health  
which is as important as  
**physical health?**

Swipe



@yoursafe\_space.id

Hal ini dijelaskan oleh **Kemenkes** dalam sebuah survei yang memperoleh individu dapat dinyatakan sehat pada saat keadaannya baik secara fisik, jiwa maupun sosial sehingga kesehatan mental adalah komponen yang erat dengan kesehatan.

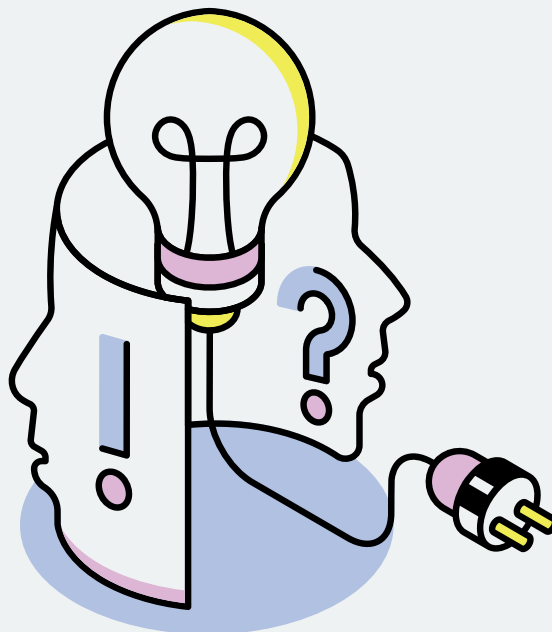
.....



Swipe



@yoursafe\_space.id



**Terbukanya pemahaman individu mengenai mental health menimbulkan fenomena baru yang dikenal sebagai "self diagnose".**



**Isu ini muncul ditengah maraknya pembahasan mental health, sehingga dapat menggiring individu ke arah self diagnose atau diagnosis diri.**

Swipe



@yoursafe\_space.id

# Apa itu **SELF DIAGNOSE?**



**self diagnose atau diagnosis diri adalah fenomena yang merujuk kepada seseorang dalam mendiagnosa kesehatan mentalnya dengan mencocok-cocokkan informasi yang diterima dengan kondisi dirinya sendiri.**



Swipe



@yoursafe\_space.id

**Individu dengan fenomena ini biasanya mendiagnosis dirinya melalui informasi yang secara langsung diterima melalui internet tanpa adanya screening lengkap oleh profesional.**



Swipe



@yoursafe\_space.id

**Diagnosis diri yang dilakukan melalui internet sangat berbahaya dan memiliki resiko yang tinggi dikarenakan informasi di internet sangat beragam serta memiliki keakuratan yang relatif rendah.**



Swipe



@yoursafe\_space.id

Meskipun self diagnose muncul sebagai fenomena atas terbukanya pemikiran individu mengenai mental health, tetapi diagnosis yang tepat akan selalu membutuhkan penilaian klinis yang lengkap karna mental health adalah sesuatu yang serius dan kompleks.



Swipe



@yoursafe\_space.id

**Kenali dan akui apapun keadaanmu.  
So, jangan ragu meminta bantuan  
professional yaa!**



Swipe



@yoursafe\_space.id

## REFERENSI

Putri, C.M., dkk. Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior. 2025; 6(2): 64-72.

<https://10.47034/ppk.v6i2.1090>

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia.

<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/factsheet-survei-kesehatan-indonesiaski-2023/>.

Sukmawati D, Yusuf S, Nadhirah N. The Phenomenon of Self-Diagnosis of Mental Health in The Era of Mental Health Literacy. Journal of Education and Counseling (JECO). 31 Desember 2023;48–63.

Komala C, Faozi A, Rahmat DY, Sopiah P. Hubungan literasi kesehatan mental dengan trend self-diagnosis pada remaja akhir. Holistik Jurnal 2023;17(3):206–13.