Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat
JPM Bantenese, e-ISSN 2656-1840
Volume 8 Nomor 1 Juni 2026

PROGRAM PSIKOEDUKASI MENGENAI MISKONSEPSI DAN DAMPAK LABELING TERHADAP INDIVIDU DENGAN ADHD MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @THEIRLABELS

Alya Imani Handono*, Amanda Carissa Nurshanty,
Novieta Dwi Yulianty, Nuraziiza Prasasya, Shafa Kanahaya
Universitas Airlangga
Corresponden author. Email*: alya.imani.handono-2023@psikologi.unair.ac.id

Abstract

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neurodevelopmental disorder characterized by a persistent pattern of inattention and/or hyperactivity-impulsivity that may continue into adulthood. This psychoeducation activity was delivered through social media account at Instagram @theirlabels, presenting information through various content formats such as feed posts, reels, stories, quizzes, and add-yours features, accompanied by interactive sessions to assess audience understanding. The program was evaluated using formative and summative approaches, based on indicators of view count, like count, follower growth, and audience participation. Results showed that the account's followers increased to 134, with view and like counts on most content exceeding the set targets. The myth-and-fact quiz results indicated a high level of audience understanding, with correct response rates ranging from 63% to 100% across five questions. The final audience assessment, measured through an emoji slider feature, also showed a tendency toward moderate to high understanding of ADHD, self-diagnosis, and labelling. The high level of participation and positive audience responses indicate that Instagram can serve as an effective medium for delivering psychological information in an engaging, concise, and interactive manner. This psychoeducation program proved effective in improving public understanding of ADHD, self-diagnosis, and labelling, and has the potential to support efforts to reduce inaccurate self-assessment and labelling tendencies among social media users.

Keywords: *ADHD, Labeling, Misconception, Psychoeducation*

Abstrak

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan pola persisten inatensi dan/atau hiperaktivitas-impulsivitas, yang dapat menetap hingga individu memasuki usia dewasa. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan melalui akun media sosial Instagram @theirlabels dengan menyajikan informasi melalui berbagai format konten seperti unggahan feed, reels, story, kuis, dan fitur add-yours, disertai sesi interaktif untuk mengukur pemahaman audiens. Evaluasi dilakukan dengan pendekatan formatif dan sumatif, mengacu pada indikator jumlah tayangan, jumlah suka, pertumbuhan pengikut, dan partisipasi audiens. Hasil kegiatan menunjukkan jumlah pengikut akun bertambah hingga 134 orang, dengan capaian jumlah tayangan dan jumlah suka pada hampir seluruh konten melampaui target yang ditetapkan. Hasil kuis identifikasi mitos dan fakta ADHD menunjukkan tingkat pemahaman audiens yang tinggi, dengan proporsi jawaban benar berkisar antara 63% hingga 100% pada lima pertanyaan yang diajukan. Penilaian akhir audiens melalui fitur emoji slider turut menunjukkan kecenderungan pemahaman pada rentang menengah hingga tinggi terhadap materi ADHD, self-diagnosis, dan labelling. Tingginya partisipasi serta respons positif audiens mengindikasikan bahwa media sosial Instagram dapat menjadi sarana efektif untuk menyampaikan informasi psikologis secara menarik, ringkas, dan interaktif. Program psikoedukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai ADHD, self-diagnosis, dan labelling, serta berpotensi mendukung pengurangan kecenderungan penilaian diri dan pemberian label yang keliru di kalangan pengguna media sosial.

Keywords: ADHD, Labeling, Miskonsepsi, Psikoedukasi

Copyright©2026. Silvia dan kawan-kawan
This is an open *access* article under the CC–BY NC-SA license.
DOI: https://doi.org/ 10.30656/0nqb0247

PENDAHULUAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu gangguan perkembangan saraf (neurodevelopmental disorder) yang dijumpai pada masa kanak-kanak, tetapi dapat menetap hingga individu memasuki usia dewasa. Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima teks revisi (DSM-5-TR), ADHD didefinisikan sebagai pola persisten inatensi dan/atau hiperaktivitas-impulsivitas yang mengganggu fungsi atau perkembangan individu. Secara diagnostik, kondisi ini ditandai oleh munculnya sejumlah gejala dimana enam atau lebih untuk anak-anak, atau lima atau lebih untuk remaja berusia 17 tahun ke atas dan dewasa yang telah tampak sebelum usia 12 tahun, muncul pada dua atau lebih konteks lingkungan (misalnya rumah, sekolah, atau tempat kerja), serta terbukti secara jelas mengganggu fungsi sosial, akademik individu yang bersangkutan. Berdasarkan pola gejala yang dominan, ADHD diklasifikasikan ke dalam tiga presentasi, yaitu tipe predominan inatentif, tipe predominan hiperaktif-impulsif, dan tipe kombinasi (APA, 2022).

Secara global, ADHD tergolong gangguan psikiatri masa kanak dengan angka kejadian yang cukup tinggi. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2024) melaporkan bahwa berdasarkan survei nasional terhadap orang tua di Amerika Serikat pada tahun 2022, sekitar 7,1 juta anak usia 3–17 tahun (11,4%) pernah didiagnosis ADHD sepanjang hidupnya, dengan anak laki-laki (14,7%) lebih banyak terdiagnosis dibandingkan anak perempuan (8,1%).

Data ini menggambarkan bahwa ADHD bukan sekadar fase yang akan "hilang dengan sendirinya" seiring pertambahan usia, melainkan kondisi yang dapat menyertai individu dalam jangka panjang apabila tidak dikenali dan ditangani dengan tepat. Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) survei kesehatan jiwa remaja di Indonesia melaporkan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami setidaknya satu dari enam gangguan mental yang diukur, dengan ADHD menyumbang 0,5% diantaranya (I-NAMHS, 2022).

Meningkatnya paparan informasi mengenai *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) di media sosial memberikan dampak ganda terhadap pemahaman masyarakat. Di satu sisi, akses informasi yang lebih luas dapat meningkatkan kesadaran terhadap

kondisi neurodevelopmental ini. Namun, dibalik itu, penyebaran informasi yang tidak akurat turut memunculkan berbagai miskonsepsi mengenai ADHD. Kondisi tersebut menjadi perhatian karena persepsi yang keliru berpotensi mempengaruhi cara masyarakat memandang individu dengan ADHD serta mendorong terbentuknya stigma dan labeling. Adanya gejala ADHD seperti inatensi dan/atau hiperaktivitas-impulsivitas yang muncul pada lebih dari satu konteks kehidupan membuat masyarakat dipahami sebagai perilaku "mudah terdistraksi", "malas", atau "kurang disiplin".

Tookey (2024) mengidentifikasi sejumlah mitos umum mengenai ADHD seperti anggapan bahwa ADHD hanyalah alasan untuk menghindari tanggungjawab, kondisi yang hanya dialami anak-anak, atau sekadar akibat penggunaan gawai, dan kurangnya motivasi. Selain itu, menurut Weber (2025), meningkatnya wacana publik mengenai ADHD juga memunculkan kekhawatiran terkait overdiagnosis serta penyederhanaan proses identifikasi gejala di masyarakat. Penelitian Sieferle et al. (2025) menunjukkan bahwa konten ADHD pada platform digital seperti TikTok seringkali memiliki kualitas informasi yang beragam dan dapat membentuk persepsi publik yang kurang akurat. Informasi yang terlalu disederhanakan berisiko mendorong individu melakukan interpretasi gejala secara berlebihan atau melakukan *self-diagnose*.

Labeling merupakan proses sosial ketika individu diberi identitas tertentu berdasarkan karakteristik yang dianggap berbeda dari norma sosial. Menurut Gullota dan Adams (2005), perilaku remaja dan anak seringkali dipengaruhi oleh interpretasi sosial dari lingkungan sekitar. Ketika suatu perilaku terus diberi makna negatif, individu dapat mengalami konsekuensi psikososial yang mempengaruhi pembentukan identitas diri. Perspektif serupa juga dijelaskan oleh Wicks-Nelson dan Israel (2020) yang menunjukkan bahwa gangguan perkembangan tidak hanya berkaitan dengan gejala klinis, tetapi juga dipengaruhi oleh respons sosial terhadap individu yang mengalaminya.

Munculnya labeling ini yang kemudian dapat menciptakan adanya stigma dalam berbagai bentuk, mulai dari stereotip bahwa individu dengan ADHD bersifat malas, tidak bertanggungjawab, kurang mampu mengatur diri, hingga dianggap mencari perhatin. Mueller et al. (2012) menjelaskan bahwa stigma pada ADHD dapat muncul pada tingkat publik maupun internalisasi diri (self-stigma) yang kemudian memengaruhi harga diri dan

relasi sosial. Krishnamoorthy et al. (2026) juga menunjukkan bahwa pengalaman stigma pada individu dewasa dengan ADHD berkaitan dengan penurunan kualitas hidup, hambatan sosial, serta meningkatnya tekanan psikologis.

Fenomena Labeling juga diperkuat oleh berkembangnya budaya identifikasi cepat terhadap kondisi psikologis di media sosial. Ketika masyarakat menerima informasi yang tidak konkret mengenai ADHD, individu dengan mudah menerima label tertentu tanpa memahami kompleksitas kondisi tersebut. Akibatnya, individu yang sebenarnya membutuhkan dukungan justru berpotensi mengalami pengucilan sosial, keraguan terhadap identitas, atau bahkan enggan mencari bantuan profesional. Salah satu pendekatan preventif yang dapat digunakan untuk mengurangi miskonsepsi dan dampak labeling terhadap individu dengan ADHD adalah melalui program psikoedukasi berbasis media sosial.

Pemanfaatan Instagram sebagai media psikoedukasi dipilih karena karakteristik platform yang memungkinkan penyebaran informasi secara visual, singkat, dan mudah dijangkau oleh kelompok usia remaja hingga dewasa muda. Program psikoedukasi melalui akun @theirlabels dirancang untuk memberikan edukasi mengenai miskonsepsi umum tentang ADHD, menjelaskan konsekuensi negatif dari labeling, serta menyediakan langkah yang harus dilakukan ketika seseorang merasa memiliki gejala yang menyerupai ADHD.

METODE PELAKSANAAN

Program dilaksanakan dalam bentuk intervensi promotif, yaitu berfokus pada pengembangan kompetensi, keterampilan, ketahanan, dan kemampuan positif individu, utamanya untuk mengoptimalkan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Kloos et. al, 2012). Sasaran program ini ialah masyarakat umum pengguna media sosial Instagram. Program berbentuk psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang ADHD secara mendasar, bentuk miskonsepsi ADHD, bagaimana dampak miskonsepsi tersebut dalam kaitannya dengan *self-diagnose* dan *labeling* pada individu dengan gejala ADHD, dan meningkatkan *awareness* tentang pentingnya untuk mendapatkan penanganan lanjutan melalui profesional (i.e. psikolog, psikiater,

terapis) jika merasakan adanya gejala. Adapun berikut prosedur serta tahapan psikoedukasi yang dilaksanakan di akun Instagram @theirlabels,

a. Melakukan riset mendalam mengenai isi materi tentang miskonsepsi umum terkait ADHD, kriteria diagnostik ADHD menurut pedoman resmi seperti DSM V, urgensi pemberian pemahaman bahwa diagnosis ADHD memerlukan asesmen komprehensif oleh para ahli profesional, perbedaan dan kesamaan antara gejala ADHD sehari-hari yang normal dengan gangguan fungsional signifikan yang memenuhi kriteria ADHD, risiko *self-diagnose* ADHD, dan dampak *labeling* pada ADHD.
b. Menciptakan akun @theirlabels lalu dipromosikan melalui *mouth-to-mouth*, akun sosial media pribadi penulis, *group chat* perkuliahan, komunitas dan melalui jejaring Instagram.
c. Mengunggah materi mengenai mitos dan fakta yang tersebar, edukasi gejala ADHD, *self-diagnose* dan *labeling* ADHD dalam bentuk *feeds* yang disosialisasikan secara berkala berdasarkan jadwal pengunggahan pada Tabel 2.
d. Menyajikan *quiz* mitos dan fakta mengenai ADHD untuk mengukur pemahaman awal masyarakat mengenai "*What is ADHD*?" sekaligus pembahasan yang menjelaskan miskonsepsi yang ada di masyarakat.
e. Mengunggah *reels* Instagram yang berbasis cerita dengan isi materi untuk mengenalkan ADHD, gejala yang sering dilihat dianggap sebagai ADHD oleh orang awam, dan mendorong awareness bahwa gejala tersebut penting untuk mendapatkan penanganan langsung dari profesional ketika sudah mengganggu aktivitas serta materi mengenai *Psychological First Aid* untuk menangani individu dengan gejala ADHD.
f. Mengunggah postingan interaktif menggunakan fitur *add-yours bingo list* mengenai materi gejala ADHD dan *add-yours story* kolase foto "*Things that Make Me Focus*"
g. Mengunggah *story* Instagram menggunakan fitur *emoji slider* dengan pertanyaan "Seberapa paham kamu dengan ADHD, *self-diagnose*, dan *labeling*?" untuk mengukur sejauh mana pemahaman *followers* akun setelah adanya program psikoedukasi.

Efektivitas program psikoedukasi diukur melalui evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif digunakan sebagai asesmen efektivitas program selama proses psikoedukasi berlangsung, dilakukan secara berkala dan bertujuan untuk memantau

efektivitas masing-masing konten, sedangkan evaluasi sumatif digunakan sebagai asesmen setelah program selesai dilaksanakan secara keseluruhan dan bertujuan sebagai bahan pengembangan program selanjutnya yang harus diadaptasikan (Santrock, 2018). Evaluasi sumatif dilihat dari hasil pemahaman viewers melalui perhitungan dalam *emoji slider.* Evaluasi formatif dilakukan dengan cara menyusun Tolok Ukur Keberhasilan. Adapun Tolok Ukur Keberhasilan program psikoedukasi ini ialah sebagai berikut.

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Evaluasi Sumatif

Kategori	TUK
Jumlah *Views*	≥ 100 *Views* Per Unggahan
Jumlah *Likes*	≥ 20 *Likes* Per Unggahan
Jumlah Peningkatan *Followers*	≥ 50 *Followers*
Partisipasi Unggahan Interaktif	≥ 5 *Viewers* Berpartisipasi
Quiz	≥ 70% *Viewers* Menjawab Benar

Pengukuran jumlah *views* digunakan untuk melihat jangkauan penyebaran informasi program psikoedukasi secara keseluruhan. Jumlah *likes* mencerminkan tingkat ketertarikan dan apresiasi audiens terhadap konten edukasi. Peningkatan *followers* menunjukkan tumbuhnya minat berkelanjutan audiens terhadap akun @theirlabels, serta meluasnya jaringan komunitas yang berhasil dibangun. Sementara itu, partisipasi *viewers* dalam unggahan interaktif digunakan untuk melihat sejauh mana *engagement rate audiens* dengan materi. Terakhir, *quiz* singkat di awal program digunakan untuk melihat seberapa jauh pemahaman awal masyarakat serta efektivitas pembahasan dalam mengklarifikasi miskonsepsi mengenai ADHD.

Pengunggahan konten di media sosial merupakan bentuk pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Waktu psikoedukasi dimulai pada tanggal 12 Mei 2026 hingga tanggal 4 Juni 2026 melalui akun Instagram @theirlabels. Kegiatan berlangsung selama 23 hari dengan berbagai konten mengenai miskonsepsi dan labeling terhadap individu pengidap ADHD, serta memiliki sebanyak 9 konten dengan bentuk unggahan yang variatif yakni berbentuk feeds, question-box story, reels, add-yours, dan story Instagram. Adapun berikut merupakan jadwal pengunggahan konten dalam program psikoedukasi.

Tabel 2. Jadwal Unggahan Konten Psikoedukasi

Materi	Bentuk Unggahan	Waktu Unggah
Konten berisi materi detail mengenai apa ADHD, lalu miskonsepsi atau anggapan-anggapan tidak berdasar	*Feeds*	12 Mei 2026

mengenai ADHD.		
Quiz singkat identifikasi mitos vs. fakta ADHD.	*Question-Box Story*	14 Mei 2026
Video berisi materi pentingnya diagnosis profesional yang memiliki pedoman resmi dan bukan melalui tes singkat yang tersebar dalam media.	*Reels*	19 Mei 2026
Bingo List berisi materi perilaku normal yang berpotensi menjadi gejala ADHD atau dalam stereotip sosial dianggap sebagai ADHD.	*Add-Yours Story*	21 Mei 2026
Konten eksplanatif mengenai *Bingo List* perilaku-perilaku yang disebutkan.	*Feeds*	23 Mei 2026
Konten berisi materi mengenai dampak melakukan *self-diagnose* ADHD disertai dengan perbedaan antara *self-awareness* dan *self-diagnose*.	*Feeds*	26 Mei 2026
Konten berisi materi mengenai dampak melakukan *labeling* ADHD.	*Feeds*	28 Mei 2026
Konten berisi penjelasan langkah untuk membantu seseorang yang merasa memiliki gejala ADHD dengan berfokus pada PFA dan panduan menuju layanan profesional.	*Reels*	1 Juni 2026
Konten berisi *prompt* interaktif singkat untuk menunjukkan hal-hal yang membuat *viewers* merasa fokus.	*Add-Yours Story*	4 Juni 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan secara daring melalui akun Instagram *@theirlabels* dengan kolaborasi unggahan (*add collaborators)* oleh anggota kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai ADHD serta mengurangi kecenderungan *self-diagnosis* dan *labelling*. Program dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan, dengan *followers* berjumlah 134 orang. Selama pelaksanaan program, kelompok memanfaatkan berbagai fitur Instagram, seperti *feeds, reels, story, polling, quiz,* dan fitur interaktif lainnya.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui indikator jumlah *views*, *likes*, *followers*, partisipasi pada unggahan interaktif, serta tingkat ketepatan jawaban audiens pada kuis yang diberikan. Berikut merupakan rincian pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan mental yang telah dilakukan:



Gambar 1. Pengertian, Mitos, Fakta

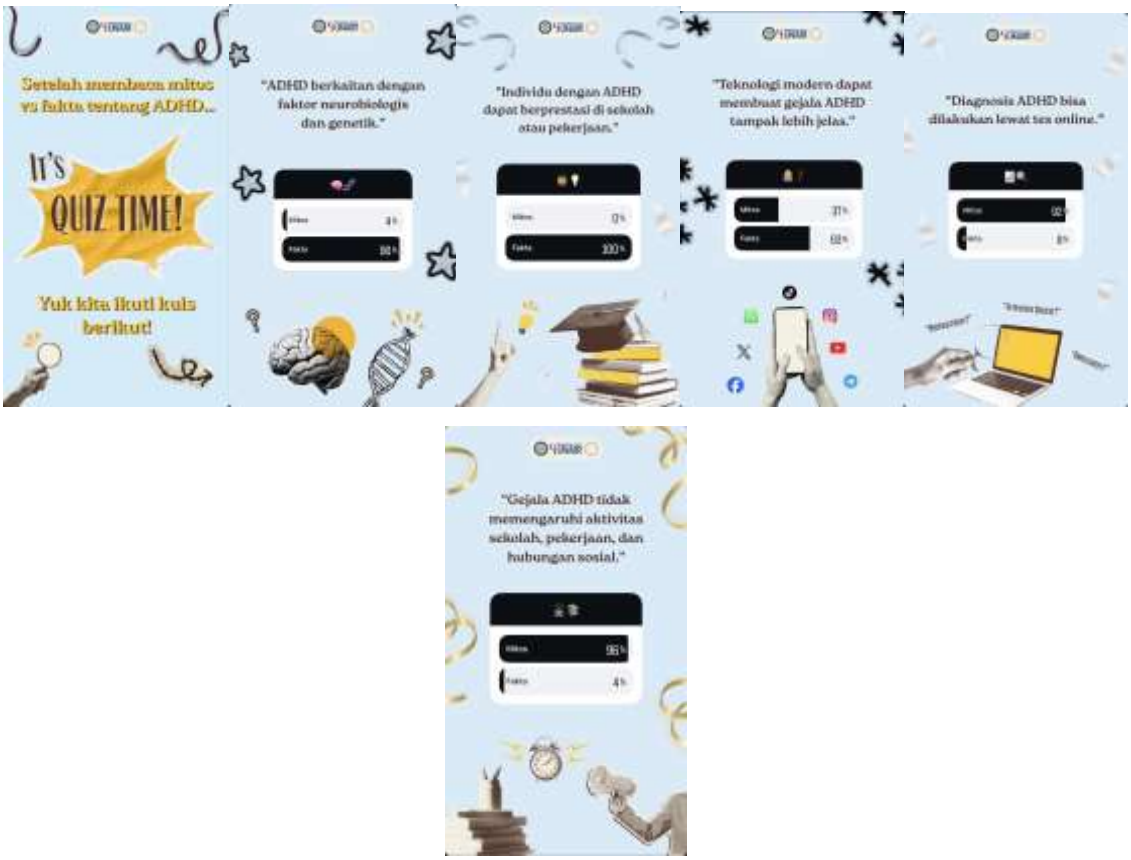
1. Pengertian dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* merupakan salah satu gangguan neurodevelopmental yang paling umum ditemukan pada anak dan remaja. ADHD memengaruhi perhatian, impulsivitas, dan atau hiperaktivitas.
2. Beberapa mitos terkait *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* yaitu orang yang mudah terdistraksi atau hiperaktif pasti ADHD; ADHD terjadi karena seseorang malas, kurang disiplin, atau nakal; ADHD hanya dialami oleh anak-anak; ADHD disebabkan oleh pola asuh orang tua yang buruk; sekarang semua orang merasa dirinya punya ADHD.
3. Beberapa fakta terkait *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* yaitu mudah terdistraksi atau sesekali aktif impulsif merupakan hal yang dapat dialami siapa saja; individu dengan ADHD memiliki perbedaan dalam proses neurologis dan fungsi eksekutif otak; ADHD dapat berlanjut hingga remaja dan dewasa; pola asuh dapat memengaruhi cara anak mengelola emosi dan perilaku, tetapi bukan penyebab utama ADHD; lingkungan modern dapat memperburuk atau membuat gejala ADHD lebih terlihat, tetapi hal tersebut bukan penyebab ADHD.

Berdasarkan hasil evaluasi formatif, menunjukkan bahwa konten tersebut menarik bagi *audiens*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi terkait pengertian dan beberapa mitos serta fakta dari ADHD membuat *audiens* mendapatkan informasi akurat. Konten tersebut memiliki indikator berupa *Likes* dan *Views* dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 3. Jumlah *Likes* dan *Views* Mitos vs. Fakta

Konten	TUK	*Likes*	TUK	*Views*
Mitos vs. Fakta	≥ 20	57	≥ 100	2,124

Konten berikutnya merupakan kuis mengenai mitos dan fakta terkait bagaimana miskonsepsi masyarakat terhadap *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* yang memanfaatkan fitur *story* Instagram.



Gambar 2. *Quiz* Mitos vs Fakta ADHD

1. Beberapa mitos ADHD adalah "Diagnosis ADHD bisa dilakukan lewat tes online" serta "Gejala ADHD tidak memengaruhi aktivitas sekolah, pekerjaan, dan hubungan sosial".
2. Beberapa fakta terkait ADHD adalah "Teknologi *modern* dapat membuat gejala ADHD tampak lebih jelas", "ADHD berkaitan dengan faktor neurobiologis dan genetik", serta "Individu dengan ADHD dapat berprestasi di sekolah atau pekerjaan".

Berdasarkan respons dari partisipasi tersebut menunjukkan bahwa informasi terkait apa saja mitos dan fakta ADHD telah tersampaikan dan diterima dengan baik. Berikut rincian konten kuis yang terdiri dari 5 pertanyaan tersebut, yang disusun dengan indikator *participations*, jawaban benar, dan jawaban salah sebagai berikut.

Tabel 4. Jumlah *Participations*, Jawaban Benar, dan Jawaban Salah *Quiz* ADHD

Konten	TUK	*Participations*	Jawaban Benar	Jawaban Salah
Teknologi modern dapat	≥ 5	27	63%	37%

membuat gejala ADHD tampak lebih jelas				
ADHD berkaitan dengan faktor neurobiologis dan genetik	≥ 5	27	96%	4%
Diagnosis ADHD bisa dilakukan lewat tes *online*	≥ 5	25	92%	8%
Gejala ADHD tidak memengaruhi aktivitas sekolah, pekerjaan, dan hubungan sosial	≥ 5	27	96%	4%
Individu dengan ADHD dapat berprestasi di sekolah atau pekerjaan	≥ 5	27	100%	0%

Konten selanjutnya mengenai materi pentingnya diagnosis profesional yang memiliki pedoman resmi dan bukan melalui tes singkat yang tersebar dalam media manapun. Konten dibuat melalui video edukasi dengan memanfaatkan fitur *reels* pada Instagram.



Gambar 3. *A Story About ADHD*

Ini Ady. Dia merupakan seseorang yang susah sekali untuk fokus karena ia suka terdistraksi. Ia juga beberapa kali tidak dapat melihat urgensi dari suatu pekerjaan sehingga ketika sudah mendekati deadline*, ia akan sangat fokus dan mengerjakannya di hari pengumpulan. Lama kelamaan, Ady merasa* overwhelmed*. Ia bingung, sebenarnya dia ini… ada apa? Hingga suatu hari, di* FYP *Tiktok-nya muncul sebuah video tentang… ADHD. Atau.. konten ADHD yang terlihat.. valid? Ia tenggelam dalam konten tersebut dan merasa.. 'Apakah aku seseorang yang memiliki ADHD?' Dibukalah Google dan ia mencari kuis di internet. Hasilnya… 100% ADHD, 90% ADHD, 100%* Autistic*, 100%* Lazy*. Ady bingung. Aku sebenarnya yang apa?*

Berdasarkan hasil evaluasi formatif, menunjukkan bahwa konten tersebut menarik bagi audiens. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi terkait pentingnya diagnosis profesional membuat audiens sadar untuk bertindak lebih bijak lagi. Konten tersebut memiliki indikator berupa *Likes* dan *Views* dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 5. Jumlah *Likes* dan *Views*

Konten	TUK	*Likes*	TUK	*Views*
A Story About Ady	≥ 20	58	≥ 100	1.562

Konten berikutnya merupakan konten berupa *Bingo List* yang kami upload dengan memanfaatkan fitur *story* pada *instagram*. Dalam konten ini berisi materi *behavior normal* yang berpotensi menjadi gejala ADHD atau dalam stereotip sosial dianggap sebagai ADHD.



Gambar 4. *Bingo List*

1. Beberapa perilaku yang menunjukkan ADHD yang disebutkan dalam *bingo list* tersebut adalah menunda nunda pekerjaan, mudah bosan, sulit menunggu giliran, "*zone out*" waktu diajak ngobrol, mudah fokus saat bermain *game* tapi sulit fokus saat belajar, sering lupa akan barang, tidak bisa berhenti memikirkan suatu hal, sulit berhenti saat main *gadget*, serta sering menyela saat orang lain berbicara.
2. Semua perilaku yang tercantum dalam *bingo list* merupakan perilaku yang menunjukkan ADHD, tetapi dengan catatan anak menunjukkan 6 gejala baik gejala intensi dan/atau hiperaktivitas, perilaku berlangsung konsisten dan terjadi minimal 6

bulan, gejala dimulai dan muncul sebelum usia 12 tahun, terjadi minimal di dua situasi berbeda, serta menyebabkan gangguan fungsional nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan respons yang didapatkan dari audiens tersebut, terlihat bahwa konten *bingo list* sudah menjadi perhatian menarik bagi *audiens*. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pengisian *bingo list* dapat mempermudah audiens dalam mempelajari informasi dengan interaktif. Indikator dalam konten ini melihat dari jumlah *participations* dan *views* berikut.

Tabel 6. Jumlah Participations dan Views Bingo List

Konten	TUK	*Participations*	TUK	*Views*
Bingo List	≥ 5	17	≥ 100	467

Konten selanjutnya membahas mengenai pengertian *self-diagnose,* dampak negatif *self-diagnose,* dan akibat dari *self-diagnosis* pada ADHD. Konten ini diunggah dalam bentuk *feed* Instagram.



Gambar 5. Pengertian, Dampak Negatif, dan Akibat *Self-Diagnose*

1. Pengertian *self-diagnose,* yaitu upaya seseorang untuk mengidentifikasi gangguan mental pada diri mereka sendiri tanpa diagnosis formal dari tenaga profesional seperti dokter, psikiater, atau psikolog (Ismail, 2023).
2. Dampak negatif dari *self-diagnose* (Kembaren, 2022) di antaranya adalah:
   a. Risiko *Engulfment*.
   b. Hambatan Pengobatan

      Mengabaikan penyakit (*underdiagnosis*), menjadi takut dan panik (*overdiagnosis*) dan salah penanganan (*misdiagnosis*).
   c. Pengembangan Stigma

Jika kondisi dianggap 'buruk', stigma dan diskriminasi terhadap gangguan mental termasuk *self-stigma* akan meningkat dan berakibat pada penurunan kualitas hidup.

3. Akibat dari *self-diagnosis* pada ADHD adalah jika identitas sebagai ADHD dipersepsikan secara negatif, maka dapat memengaruhi kemampuan manajemen diri dan fungsi eksekutif yang lebih buruk. Akan tetapi, fungsi adaptasi diprediksi akan lebih baik ketika seseorang mulai *aware* bahwa ia memiliki gejala dan berkeinginan untuk *reach-out professional* (Zabar-Cahanovich et al., 2025).

Berdasarkan respons audiens terhadap konten tersebut, terlihat bahwa materi mengenai risiko *self-diagnosis* ADHD mendapatkan perhatian yang cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa isu *self-diagnosis* ADHD menarik minat audiens untuk memperoleh informasi yang lebih akurat mengenai ADHD. Indikator yang digunakan untuk melihat keterlibatan audiens terhadap konten ini adalah jumlah *views* dan *likes* dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 7. Jumlah *Likes* dan *Views Self-Diagnose*

Konten	TUK	*Likes*	TUK	*Views*
Self-Diagnose	≥ 20	41	≥ 100	1.912

Konten selanjutnya membahas mengenai dampak pemberian label (*labelling*) pada individu dengan ADHD. Konten ini disajikan dalam bentuk *feed* Instagram dengan tujuan meningkatkan pemahaman audiens mengenai berbagai konsekuensi yang dapat muncul ketika seseorang memberikan label ADHD kepada diri sendiri maupun orang lain.



Gambar 6. Dampak *Labelling* ADHD

Pada konten ini dijelaskan beberapa dampak dari *labelling* ADHD, baik yang negatif maupun positif (Krishnamoorthy et al., 2026). Dampak tersebut di antaranya:

1. Dampak Negatif

a. Anak-anak dengan label ADHD sering mengalami *social distancing* dan penolakan dari teman sebaya.
b. Menyebabkan keengganan untuk mengungkapkan diagnosis kepada orang lain.
c. Penurunan harga diri *(self-esteem)* dan gangguan fungsional yang berat.
d. Penurunan kesejahteraan mental, meningkatnya stres, dan kecemasan.

2. Dampak Positif
   a. Layanan pendidikan khusus.
   b. Akomodasi di tempat kerja.
   c. Intervensi medis dan psikologis yang tepat.
   d. Perlindungan hukum di bawah kebijakan disabilitas.

Berdasarkan hasil evaluasi formatif, konten ini memperoleh respons yang positif dari audiens. Hal ini menunjukkan adanya ketertarikan audiens terhadap informasi mengenai dampak *labelling* pada ADHD dan pentingnya memahami kondisi tersebut secara lebih tepat. Indikator yang digunakan untuk melihat keterlibatan audiens terhadap konten ini adalah jumlah *views* dan *likes* dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 8. Jumlah *Likes* dan *Views Labelling*

Konten	**TUK**	***Likes***	**TUK**	***Views***
Labelling	≥ 20	35	≥ 100	1.673

Konten berikutnya merupakan *reels* yang berkaitan dengan *reels* sebelumnya mengenai tokoh Ady yang telah diperkenalkan. Dalam video sebelumnya, Ady digambarkan mengalami beberapa kesulitan. Kondisi tersebut membuat Ady mulai mempertanyakan apakah dirinya memiliki ADHD dan mencari berbagai informasi mengenai ADHD melalui internet. Konten ini ditampilkan dalam bentuk *reels* Instagram dengan judul "*Do You Still Remember Ady?*" yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai langkah yang tepat ketika seseorang merasa memiliki gejala yang mirip dengan ADHD.



Gambar 7. Langkah Tepat Jika Memiliki Gejala ADHD

Konten ini menjelaskan bahwa internet dapat menjadi sumber informasi awal untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental, tetapi tidak dapat digunakan sebagai dasar untuk menegakkan diagnosis ADHD. Selain itu, dijelaskan bahwa masalah yang sering kali muncul bukan hanya label ADHD itu sendiri, melainkan ketika individu mulai mempercayai stereotip yang melekat pada label tersebut. Seseorang dapat menginternalisasi pandangan negatif yang berkembang di masyarakat dan mulai memberikan label pada dirinya sendiri. Proses ini dikenal sebagai *self-stigma* atau *internalized stigma*.

Sebagai langkah yang dapat dilakukan, konten ini memperkenalkan pendekatan *Psychological First Aid* (PFA) melalui prinsip 3L, yaitu *Look, Listen,* dan *Link.*

1. *Look* (Amati)

   Individu diajak untuk mengenali gejala yang dirasakan serta dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari dengan merefleksikan beberapa hal, seperti kesulitan yang sering muncul, sejak kapan kesulitan tersebut terjadi, serta apakah kesulitan tersebut muncul di berbagai situasi, misalnya di rumah, sekolah, perkuliahan, atau lingkungan kerja.

2. *Listen* (Mendengarkan)

   Individu didorong untuk memahami pengalaman dan kesulitan yang dialaminya tanpa memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Ditekankan bahwa mengalami kesulitan tidak berarti seseorang adalah individu yang gagal, frustrasi, atau tidak kompeten. Sebaliknya, individu diajak untuk melihat kesulitan tersebut sebagai sesuatu yang perlu dipahami lebih lanjut serta mencari cara yang tepat untuk mengatasinya.

3. *Link* (Menghubungkan)

   Individu didorong untuk mencari bantuan profesional apabila kesulitan yang dialami telah mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Individu dapat berkonsultasi dengan psikolog untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesulitan yang dialami, mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap munculnya gejala, serta memperoleh rekomendasi penanganan yang sesuai.

Berdasarkan hasil evaluasi formatif, konten ini memperoleh respons yang positif dari audiens. Hal ini menunjukkan adanya ketertarikan audiens terhadap informasi mengenai langkah yang tepat ketika merasa memiliki gejala yang berkaitan dengan ADHD. Indikator yang digunakan untuk melihat keterlibatan audiens terhadap konten ini adalah jumlah *views* dan *likes* dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 9. Jumlah *Likes* dan *Views* Langkah Tepat Gejala ADHD

Konten	TUK	*Likes*	TUK	*Views*
Langkah Tepat Gejala ADHD	≥ 20 *Likes*	24	≥ 100	1.352

Konten selanjutnya berupa unggahan interaktif melalui fitur *add yours* pada *story* Instagram. Konten ini dirancang untuk mendorong audiens merefleksikan pengalaman dan strategi yang mereka lakukan dalam menjaga kesehatan mental serta membantu meningkatkan fokus dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 8. Kegiatan untuk Mengelola Fokus

Melalui fitur ini, audiens diberikan kesempatan untuk membagikan pengalaman pribadi terkait aktivitas atau kebiasaan yang membantu mereka tetap fokus dan menjaga

kesejahteraan psikologis. Konten ini bertujuan meningkatkan keterlibatan audiens sekaligus mengajak mereka untuk lebih mengenali kondisi diri dan cara-cara adaptif yang dapat dilakukan ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Indikator yang digunakan untuk melihat keterlibatan audiens terhadap konten ini adalah jumlah *participations* dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 10. Jumlah *Partisipasi Add Yours* Kegiatan untuk Mengelola Fokus

Konten	TUK	*Participations*
Kegiatan Mengelola Fokus	≥ 5 *Viewers* Berpartisipasi	6

Sebagai evaluasi sumatif, kelompok memanfaatkan fitur interaktif Instagram *Story* berupa *emoji slider* untuk mengetahui persepsi audiens mengenai tingkat pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Audiens diminta memberikan respons terhadap pertanyaan mengenai sejauh mana pemahaman mereka terkait ADHD setelah mengikuti rangkaian konten psikoedukasi yang diunggah selama program berlangsung.



Gambar 9. Pemahaman Audiens terhadap Materi Psikoedukasi

Berdasarkan hasil respons yang diperoleh, sebagian besar audiens memberikan penilaian pada rentang menengah hingga tinggi dan cenderung menggeser indikator ke arah nilai maksimum. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas audiens telah memahami materi yang disampaikan mengenai ADHD, *self-diagnosis,* dan *labelling*. Temuan ini mengindikasikan bahwa rangkaian konten psikoedukasi yang diberikan melalui fitur *feed, reels,* dan *story* Instagram mampu membantu meningkatkan pemahaman audiens terhadap materi yang dibahas.

Tabel 11. Jumlah Partisipasi Emoji

Konten	TUK	Participations
Pemahaman terhadap Psikoedukasi	≥ 5 Viewers Berpartisipasi	24

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan program psikoedukasi melalui media sosial Instagram *@theirlabels*, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi digital dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai ADHD, khususnya terkait miskonsepsi, risiko *self-diagnosis*, dan dampak *labeling*. Rangkaian konten yang disampaikan melalui berbagai format interaktif seperti *feeds*, *reels*, *quiz*, *story*, dan *add-yours* memperoleh jangkauan serta keterlibatan audiens yang melampaui target indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Tingginya jumlah *views*, partisipasi pada konten interaktif, serta dominasi jawaban benar pada kuis menunjukkan bahwa audiens mampu menangkap informasi yang disampaikan dan mulai membedakan antara pemahaman yang berbasis fakta dengan anggapan yang berada di konten beredar di masyarakat. Adanya evaluasi sumatif melalui emoji *slider* menunjukkan kecenderungan peningkatan pemahaman audiens terhadap materi yang penulis berikan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa penyampaian psikoedukasi secara interaktif dan visual untuk membangun literasi kesehatan mental sekaligus mendorong masyarakat agar lebih kritis terhadap informasi kesehatan mental dan mempertimbangkan untuk meminta bantuan profesional ketika mengalami gejala yang mengganggu fungsi sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Endang R. Surjaningrum, M. AppPsych, Ph.D. dan Ibu Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pengampu Mata Kuliah Kesehatan Mental Anak dan Remaja yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penyusunan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh audiens instagram @theirlabels atas dukungan dan partisipasinya dalam mendukung kelancaran program ini.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5 (DSM-5) (5th ed.). American Psychiatric Association Publishing.

CDC. (2024). CDC Global: A Year of Action and Impact 2024 Annual Report.

Gullotta, T., & Adams, G. (2005). Handbook of adolescent behavioral problems: evidence-based approaches to prevention and treatment. Springer Science+Business Media.

I-NAMHS. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report.

Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., & Firngadi, M. S. K. (2023). Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery, 59(1). https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1

Kembaren, L. (2022, September 1). Bahaya Melakukan "Self Diagnosis" Gangguan Jiwa. keslan.kemenkes.go.id. (https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1436/bahaya-melakukan-self-diagnosis-gangguan-jiwa, diakses pada 30 Mei 2026).

Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M. J., & Dalton, J. H. (2012). Community Psychology: Linking Individuals and Communities (3rd ed). Wadsworth Cengage Learning.

Krishnamoorthy, T., Das, S., & Thomas, N. (2026). Stigma in adults with ADHD: a systematic review of types, experiences, and potential implications for quality of life. Frontiers in Psychiatry, 17. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2026.1783271

Mueller, A. K., Fuermaier, A. B. M., Koerts, J., & Tucha, L. (2012). Stigma in attention deficit hyperactivity disorder. In ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders (Vol. 4, Number 3, pp. 101–114). https://doi.org/10.1007/s12402-012-0085-3

Santrock, J. W. (2018). Educational psychology. McGraw-Hill Education.

Sieferle, K., Guidi, T., Dorr, F., & Bitzer, E. M. (2025). Quality and Perception of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Content on TikTok: Cross-Sectional Study. JMIR Infodemiology, 5.

Tookey, S. (2024). Top 12 most damaging myths about adult ADHD. Truenorth-Psychology.Com.

Weber, S. R. (2025). Commentary on Sources of Attention-Deficit/Hyperactivity Overdiagnosis Among U.S. Adults. Healthcare (Basel, Switzerland), 13(18).

Wicks-Nelson, R., & Israel, A. (2020). Abnormal Child and Adolescent Psychology (8th edition). Psychology Press-Taylor & Francis Group.

World Health Organization. (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers. WHO.

Zabar-Cahanovich, Y., Stern, A., & Lamash, L. (2025). Diagnosis Identity Perception in Adolescents with ADHD and Its Relationship to Executive Functions, Self-Management, and Quality of Life. Children, 12(11). https://doi.org/10.3390/children12111532