

ADHDscovery: Intervensi Psikoedukasi Digital sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran ADHD

FAIZAH JAUHAR SULAIMAN & DEWI RETNO SUMINAR*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

ADHD merupakan salah satu gangguan perkembangan saraf yang paling umum pada anak dan remaja, namun pemahaman masyarakat terhadap gangguan ini masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program psikoedukasi digital "ADHDscovery" dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai ADHD. Program dilaksanakan melalui media sosial Instagram selama empat minggu, dengan penyampaian materi dalam bentuk infografis dan video pendek. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen one-group pretest-posttest pada 59 partisipan remaja berusia 13–23 tahun. Pengukuran dilakukan dengan tes pengetahuan ADHD yang telah divalidasi. Hasil analisis menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi ($t(58) = -6,91$; $p < 0,001$; Cohen's $d = 0,90$), dengan evaluasi peserta yang sangat positif terhadap materi. Temuan ini menunjukkan bahwa kampanye digital berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, khususnya terkait ADHD, di kalangan remaja. Program ini berpotensi mendukung deteksi dini dan pengurangan stigma terhadap individu dengan ADHD.

Kata kunci: ADHD, kampanye digital, literasi kesehatan mental, psikoedukasi, remaja

ABSTRACT

ADHD is one of the most common neurodevelopmental disorders among children and adolescents, yet public understanding of this condition remains limited. This study aims to examine the effectiveness of the digital psychoeducation program "ADHDscovery" in improving adolescents' knowledge about ADHD. The program was conducted via Instagram over four weeks,

delivering content through infographics and short videos. Using a one-group pretest-posttest quasi-experimental design, the study involved 59 adolescents aged 13–23. Knowledge was assessed using a validated ADHD knowledge test. The results revealed a significant increase in participants' knowledge after the intervention ($t(58) = -6.91$; $p < 0.001$; Cohen's $d = 0.90$), with highly positive evaluations of the material. These findings suggest that community-based digital campaigns can serve as an effective strategy to enhance mental health literacy, particularly regarding ADHD, among adolescents. The program holds potential for promoting early detection and reducing stigma toward individuals with ADHD.

Keywords: *ADHD, digital campaign, mental health literacy, psychoeducation, adolescents*

PENDAHULUAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan gangguan perkembangan saraf yang umum terjadi pada anak, ditandai dengan gejala inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas. Gejala tersebut biasanya mulai tampak sebelum anak mencapai usia 12 tahun, yang sering kali bertepatan dengan masa awal sekolah dasar. Dalam konteks pendidikan formal yang ditandai oleh struktur, aturan, dan tuntutan sosial tertentu, perilaku hiperaktif dan impulsif dapat menjadi penghambat dalam proses belajar maupun interaksi sosial anak. Di masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi nilai kolektivitas dan harmoni sosial, perilaku anak yang menyimpang dari norma dengan cepat dikenali, khususnya di lingkungan sekolah. Dalam situasi tersebut, guru memiliki peran sentral dalam mengidentifikasi perilaku yang potensial mengarah pada kondisi klinis seperti ADHD (Wimbarti & Kusrohmaniah, 2023).

Secara global, ADHD merupakan salah satu gangguan yang paling banyak ditemukan pada anak-anak. Prevalensi globalnya dilaporkan sekitar 5,29% (Polanczyk et al., dikutip dalam Murtani et al., 2019), sementara American Psychiatric Association (2013) memperkirakan angka prevalensi sekitar 5%. Meta-analisis terbaru oleh Setiawati et al. (2024) menunjukkan bahwa prevalensi ADHD pada anak dan remaja secara global berkisar antara 5,6% hingga 7,6%. Di Indonesia, prevalensi ADHD menunjukkan variasi yang cukup signifikan antardaerah. Penelitian di DKI Jakarta mencatat angka prevalensi mencapai 26,2%, sementara di Yogyakarta sebesar 5,47% dan 7,48% di Kecamatan Cangkringan (Christina et al., 2016). Kendati demikian, Indonesia belum memiliki data nasional yang representatif mengenai prevalensi ADHD, sehingga pemahaman

komprehensif tentang distribusi gangguan ini masih terbatas. Selain itu, data dari Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan, Jakarta menunjukkan bahwa ADHD merupakan diagnosis terbanyak pada layanan psikiatri anak dan remaja, yaitu sebesar 26%, diikuti oleh autisme dan disabilitas intelektual (Noor, 2019).

Meskipun prevalensinya tinggi dan peran guru serta tenaga kesehatan dalam deteksi dini sangat penting, pemahaman tentang ADHD di masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Beberapa penelitian melaporkan bahwa masih terdapat miskonsepsi terkait penyebab, penanganan, dan dampak ADHD. Kekhawatiran terhadap efek samping obat atau persepsi bahwa ADHD sekadar perilaku nakal, turut menjadi faktor penghambat dalam penerimaan intervensi medis maupun psikososial. Upaya peningkatan literasi tentang ADHD telah dilakukan melalui berbagai media edukasi, pelatihan, dan seminar. Namun demikian, efektivitas dari program-program tersebut masih jarang dievaluasi secara sistematis (Murtani et al., 2019).

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan untuk memahami ADHD secara benar dan terbatasnya efektivitas pendekatan edukatif yang telah ada. Terlebih, dalam masyarakat yang memiliki struktur sosial kolektif seperti Indonesia, pendekatan edukasi berbasis komunitas dinilai potensial untuk memperkuat peran guru dan orang tua dalam mendeteksi dan menanggapi ADHD secara lebih tepat. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengembangkan dan menguji efektivitas program edukasi komunitas yang ditujukan bagi guru dan orang tua. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi edukatif yang relevan secara kontekstual sekaligus memberikan kontribusi ilmiah dalam literatur mengenai promosi kesehatan mental berbasis komunitas.

Sejalan dengan hal tersebut, pertanyaan utama yang diajukan dalam penelitian ini adalah: *Apakah program edukasi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap ADHD?* Berdasarkan pertanyaan tersebut, hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa *program edukasi komunitas akan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap ADHD.*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi masyarakat, khususnya guru dan orang tua, tentang ADHD; mendorong deteksi dini gangguan ini di lingkungan sekolah; serta mengurangi stigma terhadap remaja dengan ADHD melalui program edukasi yang bersifat partisipatif dan kontekstual.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*), khususnya desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok partisipan yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol pembanding. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi setelah intervensi promotif dilakukan.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini berupa kampanye digital dengan pendekatan promotif, yang disampaikan melalui media sosial Instagram. Kampanye ini secara khusus dirancang untuk meningkatkan awareness remaja terhadap *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Materi kampanye mencakup informasi dasar mengenai ADHD, gejala umum, stigma, cara resiliensi, serta pentingnya dukungan sosial dan pemahaman terhadap individu dengan ADHD. Konten disusun secara sistematis dalam bentuk infografis, video pendek, dan *caption* edukatif. Kampanye dilaksanakan selama 3 minggu dengan total 12 postingan, yang dibagikan secara berkala sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja dengan rentang usia 13 hingga 23 tahun, sesuai dengan kategori usia remaja menurut Santrock (2012). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah individu yang berada dalam rentang usia tersebut dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian secara daring. Penyebaran intervensi dan pengumpulan data dilakukan secara online melalui media sosial Instagram, sehingga partisipan dijangkau secara digital dengan mempertimbangkan kesesuaian usia.

Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes pengetahuan tentang ADHD, yang disusun untuk mengukur tingkat *awareness* kognitif partisipan terhadap topik tersebut. Tes ini berbentuk soal edukatif pilihan ganda yang mencakup aspek-aspek seperti pengertian ADHD, gejala umum, penyebab, mitos dan fakta, serta penanganan atau strategi dukungan. Jumlah soal sebanyak 10 butir, yang dikembangkan berdasarkan materi kampanye dan indikator *awareness* yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sebelum digunakan, instrumen ini telah melalui proses validasi isi untuk memastikan kesesuaian materi dan kejelasan bahasa.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan software statistik Jamovi versi 2.6.44. Teknik analisis yang digunakan adalah *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest partisipan setelah intervensi kampanye digital mengenai ADHD. Uji ini sesuai dengan desain one-group pretest-posttest yang melibatkan pengukuran pada satu kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum analisis dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan *Shapiro-Wilk test* untuk memastikan terpenuhinya asumsi distribusi normal. Selain itu, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum pada masing-masing pengukuran. Besarnya pengaruh intervensi juga dihitung menggunakan *effect size* (Cohen's d) sebagai pelengkap analisis efektivitas.

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan Program

Program ADHDscovery dirancang untuk menjadi sebuah sarana edukatif mengenai Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) pada masyarakat. Tujuan utama pembentukan program psikoedukasi ini adalah meningkatkan kesadaran (*awareness*) dan juga pemahaman masyarakat mengenai ADHD, terkhusus pada anak dan remaja. Pada pelaksanaannya program ADHDscovery dilaksanakan secara daring melalui platform utama media sosial Instagram. Materi disampaikan melalui konten-konten infografis dan juga video singkat yang diunggah sejak tanggal 9 Mei 2025 hingga 31 Mei 2025. Materi-materi tersebut diambil dari berbagai jurnal dan artikel yang kredibel dan valid.

Didasarkan pada tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai ADHD, secara garis besar pemaparan materi dibagi menjadi beberapa tahap yang sistematis. Tahap awal dilaksanakan pada 9 Mei 2025 dengan mengunggah infografis pengertian Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) berdasarkan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia (PPDGJ) edisi ke-III, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM) edisi ke-V, dan juga International Classification of Diseases (ICD) edisi ke-10. Selanjutnya pada tanggal 20 Mei 2025 dipublikasikan infografis Early Sign of ADHD pada Anak dan Remaja yang disusun berdasarkan kriteria diagnosis dalam DSM V dengan tujuan memberikan pemahaman awal mengenai gejala ADHD yang umum ditemukan pada usia anak dan remaja. Pada 21 Mei 2025, diunggah video singkat yang berisi cuplikan wawancara bersama beberapa Mahasiswa Universitas Airlangga. Wawancara tersebut bertujuan untuk menggali pemahaman pengetahuan mahasiswa mengenai pengertian ADHD dan ciri-ciri anak dengan ADHD sebagai representatif dari masyarakat.

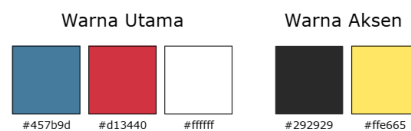
Pada tahap selanjutnya kami memfokuskan pada pemberian dukungan pada ADHD dengan mengunggah infografis pada 24 Mei 2025 mengenai Helping ADHD as Peers yang disusun berdasarkan artikel yang ditulis oleh Gardner, et al (2015) dan Normand, et al (2022). Untuk menambah validitas dan kredibilitas konten, kami menggunakan buku yang ditulis oleh Rief pada 2015 dengan judul *The ADHD book of list: A practical guide for helping children and teens with attention and deficit disorder*. Pada 25 Mei 2025 telah diunggah infografis berisi Intervensi Non-Medis untuk ADHDfriends. Infografis ini berisi beberapa terapi psikososial yang dapat diterapkan oleh orang tua, guru, maupun lingkungan. Informasi mengenai terapi psikososial diambil dari jurnal serta buku yang sama pada materi sebelumnya.

Pada tahap terakhir, psikoedukasi terfokus pada dukungan kepada individu dengan ADHD agar tetap produktif dan percaya diri. Oleh karena itu pada 27 Mei 2025 diunggah infografis mengenai rekomendasi untuk melakukan grounding ketika merasa overwhelmed. Materi diambil dari jurnal yang ditulis oleh Becker, et al (2023), Bueno, et al (2015), Frankenhauser, et al (1971), Panagiotidi, et al (2018), dan Ramsay (2016). Selain itu, podcast yang diunggah oleh Magil (2019) mengenai *In It's The ADHD-Friendly Show | Personal Growth, Well-Being and Productivity for Distractible Minds* juga digunakan sebagai sumber. Pada 30 Mei 2025 diunggah rekomendasi strategi non-medis agar individu dengan ADHD dapat tetap produktif. Materi diambil dari jurnal yang ditulis oleh Kreider, et al, (2019) dan Volkow, et al (2010). Infografis terakhir pada tahap ini berisi materi mengenai tokoh-tokoh inspiratif dunia yang memiliki ADHD. Infografis ini diunggah pada 31 Mei 2025 dengan sumber materi beberapa berita dari situs yang kredibel. Dalam infografis tersebut berisi tantangan dan kesuksesan dari tokoh tersebut.

Tingkat keterlibatan pembaca dalam program psikoedukasi ADHDscovery dapat dideskripsikan dengan jumlah 480 suka, 8.004 tayangan, 21 kali dibagikan, dan 8 pembaca yang menyimpan unggahan. Setiap unggahan memiliki jumlah keterlibatan yang berbeda. Unggahan pengertian ADHD memperoleh 118 suka dan 1 *disimpan*, sementara unggahan Early Sign of ADHD mendapatkan 94 suka dan 2 pembaca yang membagikan. Video psikoedukasi mendapatkan 454 tayangan, 25 suka, serta 2 pembaca yang membagikan dan 1 pembaca menyimpan unggahan ini. Konten Helping ADHD as Peers mendapatkan 62 suka, 8 bagikan, dan 2 disimpan, sedangkan infografis Intervensi Non-medis mendapatkan 1.933 penayangan, 48 suka, 3 dibagikan, dan 1 disimpan. Konten *Do Grounding* mendapat 59 suka dan menjangkau 2.033 viewers. Materi produktivitas mendapatkan 42 suka, 3 dibagikan, 2 disimpan, dan 1.877 penayangan. Sementara itu, konten tokoh inspiratif dengan ADHD memperoleh 32 suka, 1.707 penayangan, serta 1 dibagikan dan 1 disimpan.

Visualisasi Program

Visualisasi program ADHDscovery dirancang dengan pendekatan yang sederhana namun komunikatif, dengan memanfaatkan perangkat lunak Canva sebagai media utama dalam pengembangan desain. Pada tahap awal, ditentukan skema warna yang akan digunakan secara konsisten pada seluruh konten Instagram. Palet warna utama terdiri dari biru, merah, dan putih, dengan tambahan aksen hitam dan kuning sebagai elemen penekanan visual.



Kemudian dibentuk logo program yang dibuat minimalis namun tetap mudah dikenali. Huruf "A" yang dibuat dalam ukuran besar dan berwarna biru ditempatkan di bagian depan kata DHDscovery, membentuk satu kata utuh yang tetap terbaca sebagai ADHDscovery. Hal ini ditujukan untuk mempertegas bahwa psikoedukasi yang diberikan terfokus pada individu ADHD. Kata scovery yang diambil dari discovery ditempatkan di bawah dengan makna bahwa dalam psikoedukasi ini terdapat temuan baru yang akan didapatkan pembaca mengenai ADHD pada anak dan remaja.



Untuk menjaga keterbacaan dan konsistensi desain, digunakan *font* Georgia Pro sebagai *font* utama untuk judul dan Verdana Pro untuk isi konten. Kedua *font* dipilih karena memiliki desain yang cukup berbeda tapi tetap selaras. Sehingga, pembaca dapat memahami inti dari informasi pada highlight infografis, tetapi juga dapat membaca informasi yang disajikan dengan huruf yang jelas.

Font Heading (Georgia Pro)

Font Sub Heading (Verdana Pro)

Setiap infografis disusun dalam beberapa halaman dalam satu unggahan. Hal ini dipilih dengan mempertimbangkan kenyamanan visual dan keterbacaan konten bagi para pembaca. Setiap kalimat kunci atau poin penting yang ingin ditekankan, diberi penanda kuning agar pembaca dapat menangkap inti pesan secara tepat. Penggunaan gambar atau ilustrasi diminimalkan dengan tujuan menghindari distraksi pada pembaca.

**Superpower
Tersembunyi:
Inspirasi
Sukses
Penyitas ADHD**

Yuk kita cari tahu bersamal

ADHD bukan sebuah kegagalan. ADHD merupakan sebuah kekuatan yang kita miliki.

ADHD bukan penghalang kesuksesan kita.

Yuk, cari tahu bersama tokoh-tokoh terkenal di dunia yang memiliki ADHD!

Albert Einstein
Bapak Fisika Modern

Fisikawan jenius di balik teori relativitas ini penyintas ADHD dan memiliki pola pikir yang unik, penuh imajinasi, dan sulit fokus di masa kecil. Tapi justru itu yang membuatnya melihat dunia dengan cara yang berbeda.

Emma Watson
'Hermione Granger'

Aktris pemeran Hermione di Harry Potter ini terbuka soal diagnosis ADHD-nya sejak kecil. Meski harus menghadapi kesulitan belajar, Emma tetap berprestasi di sekolah dan kini menjadi aktris serta aktivis global.

Agatha Christie
Ratu Misteri

Penulis misteri terlaris sepanjang masa ini mengalami ADHD dan disleksia. Gaya menulisnya yang akurat dan ide-idenya yang tak terduga justru menjadi kekuatan yang membentuk kisah detektif legendaris seperti Hercule Poirot.

Michael Jordan
Air Jordan

Meski menghadapi gejala ADHD saat kecil, ia menyalurkan energinya ke olahraga dan latihan tanpa henti. Hasilnya? 6 gelar NBA dan reputasi sebagai pemain basket terbaik sepanjang masa.

Michael Phelps
The Flying Fish

Didagnosis ADHD sejak usia 9 tahun, Phelps kesulitan duduk diam di kelas. Tapi kolam renang jadi tempatnya menemukan ketenangan dan tujuan. Dengan disiplin tinggi dan latihan keras, ia mencetak sejarah sebagai atlet Olimpiade ter sukses dengan 23 medali emas.

Mereka tidak 'instansi' ADHD, tapi menemukan cara untuk mengaturnya.

Hasil Pelaksanaan dan Evaluasi

Terdapat 59 partisipan yang mengikuti *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pemahaman terhadap ADHD sebelum dan sesudah psikoedukasi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata dari *pretest* ke *posttest*. Rincian statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor *Pretest* dan *Posttest* Psikoedukasi

Variabel	N	Mean	SD	Median	Min	Max
Pretest	59	76,6	14,3	80	40	100
Posttest	59	94,2	11,0	100	60	100

Uji normalitas terhadap selisih skor *pretest* dan *posttest* menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($W = 0,971$; $p = 0,162$). Oleh karena itu, penulis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan signifikan antara kedua skor tersebut. Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t(58) = -6,91$; $p < 0,001$; Cohen's $d = -0,90$; 95% CI [-22,7; -12,5]). Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample t-Test* Skor Pengetahuan

Variabel	t(df)	p	Mean Difference	SE	95% CI	Cohen's d
Pretest–Posttest	-6,91 (58)	< 0,001	-17,6	2,55	[-22,7; -12,5]	-0,90

Tanda negatif pada Cohen's *d* muncul karena selisih yang digunakan adalah *pretest* dikurangi *posttest*, sehingga skor *posttest* yang lebih tinggi menghasilkan nilai negatif. Nilai *effect size* sebesar 0,90 menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak yang besar terhadap peningkatan pengetahuan partisipan. Dengan demikian, hasil ini menegaskan bahwa psikoedukasi sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang ADHD, dengan kekuatan efek yang tergolong besar menurut kriteria Cohen.

Partisipan juga diminta untuk memberikan evaluasi terhadap materi psikoedukasi melalui tiga pertanyaan berbasis skala Likert (1–5). Hasil deskriptif menunjukkan bahwa partisipan memberikan penilaian yang sangat positif terhadap materi. Rincian hasil evaluasi ditampilkan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Statistik Deskriptif Evaluasi Peserta terhadap Psikoedukasi

Item Pernyataan	N	Mean	SD
Materi mudah dipahami	59	4,54	0,703
Materi membantu memahami ADHD lebih jauh	59	4,76	0,503
Materi mengubah cara pandang terhadap ADHD menjadi lebih positif atau realistis	59	4,66	0,545

Rata-rata skor seluruh item evaluasi berada di atas 4,5 dari skala maksimal 5, yang menunjukkan bahwa partisipan merasa terbantu, memahami materi dengan baik, serta mengalami perubahan cara pandang yang lebih positif terhadap ADHD setelah mengikuti program psikoedukasi *ADHDdiscovery*.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif yang disampaikan melalui kampanye digital memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Uji normalitas terhadap selisih skor pretest dan posttest menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($W = 0,971$; $p = 0,162$), sehingga analisis dilanjutkan dengan uji paired sample t-test. Hasil analisis tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($t(58) = -6,91$; $p < 0,001$; Cohen's $d = -0,90$; 95% CI [-22,7; -12,5]). Tanda negatif pada nilai Cohen's d mengindikasikan bahwa skor posttest lebih tinggi dibandingkan dengan

pretest, sesuai dengan arah pengurangan yang digunakan dalam perhitungan (pretest – posttest). Nilai effect size sebesar 0,90 mengindikasikan dampak yang besar, yang menunjukkan bahwa kampanye digital berbasis psikoedukasi mampu memberikan peningkatan pengetahuan yang substansial pada partisipan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif, baik dalam bentuk modul cetak maupun digital, efektif dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2024) mengembangkan dan memvalidasi modul psikoedukasi mengenai ADHD pada orang tua menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, dengan hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai $z = -3,381$ dan $p = 0,000$. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi secara terstruktur melalui modul psikoedukasi mampu meningkatkan tingkat kesadaran dan pemahaman terhadap ADHD. Selain itu, tinjauan sistematis Gabarron et. al. (2025) yang mengevaluasi efektivitas intervensi digital dalam meningkatkan kesadaran tentang ADHD juga mendukung hasil tersebut. Tinjauan tersebut menyimpulkan bahwa intervensi berbasis digital, seperti modul daring dan aplikasi web, secara umum dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai ADHD. Oleh karena itu, temuan dalam penelitian ini memperkuat bukti bahwa kampanye digital melalui media sosial yang bersifat psikoedukatif dapat menjadi strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan awareness mengenai ADHD, khususnya pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi digital melalui kampanye media sosial “ADHDdiscovery” secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Dengan pendekatan visual yang terstruktur dan konten berbasis literatur ilmiah terkini, program ini berhasil menjangkau audiens usia remaja secara efektif dan membentuk pemahaman yang lebih positif terhadap individu dengan ADHD.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa intervensi edukatif berbasis digital tidak hanya mampu menjangkau target sasaran secara luas, tetapi juga mampu menghasilkan perubahan kognitif yang signifikan dalam konteks peningkatan literasi kesehatan mental. Hal ini menegaskan pentingnya penggunaan platform digital sebagai sarana promosi kesehatan mental yang adaptif terhadap kebiasaan media generasi muda.

Sebagai kontribusi terhadap bidang psikologi, khususnya psikologi komunitas dan pendidikan, penelitian ini menyoroti potensi besar pendekatan edukasi digital berbasis komunitas dalam

mendukung deteksi dini dan pengurangan stigma terhadap gangguan perkembangan seperti ADHD. Intervensi berbasis media sosial dapat dijadikan strategi promotif yang relevan dalam konteks masyarakat kolektivistik, seperti Indonesia, di mana perubahan persepsi terhadap gangguan psikologis sangat dipengaruhi oleh norma sosial dan penerimaan komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah berpartisipasi dalam program psikoedukasi “ADHDdiscovery” dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan dukungan selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penulisan artikel ini. Seluruh proses pengembangan konten dan penyebaran materi kampanye digital dilakukan secara kolaboratif oleh tim penulis, yang dengan komitmen tinggi menyelesaikan setiap tahap penelitian secara mandiri.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Faizah Jauhar Sulaiman, Erlisa Oktavia Sentosa, Deva Sheika Rahita Sharoon, dan M. Zidan Affan Abyan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Fitria, A. (2024). *Pengembangan dan Validasi Modul Psikoedukasi Mengenai Attention Deficit Hyperactivity Disorder Untuk Meningkatkan Kesadaran Orang Tua* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Gabarron, E., Denecke, K., & Lopez-Campos, G. (2025). Evaluating the evidence: a systematic review of reviews of the effectiveness and safety of digital interventions for ADHD. *BMC psychiatry*, 25(1), 414.
- Murtani, B. J., Wibowo, J. A., Liu, C. A., Goey, M. R., Harsono, K., Mardani, A. A. P., & Wiguna, T. (2019). Knowledge/understanding, perception and attitude towards attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) among community members and healthcare professionals in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 48, 1–9.
- Noor, I. M. (2019). A School-based Mental Health Program in Indonesia. *IACAPAP Bulletin*, 54, 10–12.
- Setiawati, Y., Hartopo, D., Rabitho, F. D., & Chuanardi, W. (2024). Investigating Attention Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms, Emotional Dysregulation and Family Functioning in

Children: A Community-Based Study in Elementary Schools in Surabaya, Indonesia. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(4), 250–257.

Wimbarti, S., & Kusrohmaniah, S. (2023). ADHD among Indonesian Primary School Students: Measurement and Prevalence. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 12(1), 236–251.