

EDUKASI KESEHATAN MENTAL

ADHD DI MEDIA SOSIAL DALAM MENCEGAH SELF- DIAGNOSIS PADA REMAJA DI MAN 1 PANGANDARAN

Rita Destiwati¹, Raissa Azaria
Arief², Tita Melia Milyane³

¹Ilmu Komunikasi, Fakultas
Komunikasi dan Ilmu Sosial, Telkom
University

²Psikologi, Fakultas Komunikasi dan
Ilmu Sosial, Telkom University

³Digital Public Relations, Fakultas
Komunikasi dan Ilmu Sosial, Telkom
University

Article history

Received : Desember 2025

Revised : Januari 2026

Accepted : Januari 2026

*Corresponding author

Email :

raissaazariaarief@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Media sosial saat ini telah menjadi ruang utama bagi remaja untuk mencari informasi, termasuk mengenai kesehatan mental. Namun, kemudahan akses ini juga membawa tantangan baru. Salah satu fenomena yang sering terjadi adalah kecenderungan remaja melakukan *self-diagnosis* setelah menemukan konten tentang gangguan mental, seperti *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Hal ini terjadi karena informasi yang diperoleh melalui media sosial tidak selalu akurat dan lengkap. Akibatnya, sebagian remaja dapat salah memahami kondisi dirinya, merasa memiliki gangguan tertentu, dan mengalami kecemasan berlebihan. Padahal, pemahaman yang tepat tentang kesehatan mental membutuhkan sumber informasi yang kredibel serta bimbingan dari tenaga profesional. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MAN 1 Pangandaran, Jawa Barat, dengan tujuan memberikan edukasi kesehatan mental melalui media sosial. Metode kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal siswa mengenai ADHD dan kecenderungan *self-diagnosis*. Selanjutnya dilakukan ceramah dan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk membahas fenomena yang dialami oleh siswa. Pada tahap akhir dilakukan *post-test* untuk menilai pemahaman peserta setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan diharapkan menunjukkan adanya perubahan positif, yaitu meningkatnya pemahaman siswa tentang ADHD serta kesadaran bahwa gangguan mental tidak dapat ditentukan hanya melalui konten media sosial, melainkan memerlukan konsultasi dengan tenaga profesional.

Kata Kunci: Kesehatan mental, ADHD, remaja, media sosial, self-diagnosis

Abstract

Social media has become a primary space for adolescents to seek information, including information related to mental health. While easy access to information offers certain benefits, it also presents new challenges. One phenomenon that frequently occurs is the tendency of adolescents to engage in *self-diagnosis* after encountering content about mental disorders, such as *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). This occurs because information obtained through social media is not always accurate or comprehensive. As a result, some adolescents may misinterpret their own conditions, believe they have certain mental disorders, and experience increased anxiety. In fact, an accurate understanding of mental health requires reliable sources of information and guidance from mental health professionals. This community service activity was conducted at MAN 1 Pangandaran, West Java, with the aim of providing mental health education through social media. The activity began with a *pre-test* to assess students' initial understanding of ADHD and their tendency toward *self-diagnosis*. This was followed by lectures and *Focus Group Discussions* (FGDs) to explore and discuss the phenomena experienced by the students. At the final stage, a *post-test* was administered to evaluate participants' understanding after the activity. The results of this program are expected to show positive changes, particularly an increased understanding of ADHD and greater awareness that mental disorders cannot be determined solely through social media content, but require consultation with qualified professionals.

Keywords: Mental health, ADHD, adolescents, social media, self-diagnosis

Copyright © 2026 Author. All rights reserved

Rita Destiwati, Raissa Azaria Arief, Tita Melia Milyane. (2026). Edukasi Kesehatan Mental Adhd Di Media Sosial Dalam Mencegah Self-Diagnosis Pada Remaja Di Man 1 Pangandaran. Jurnal Jp2n 3 (2); Pp 225-230.

PENDAHULUAN

Remaja saat ini hidup dalam dunia digital yang nyaris tanpa batas. Media sosial tidak lagi berfungsi semata sebagai sarana hiburan, tetapi telah menjadi ruang utama bagi remaja untuk belajar, berinteraksi, serta mencari jawaban mengenai kesehatan diri. Di MAN 1 Pangandaran, para siswa berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan rasa ingin tahu tinggi dan proses pencarian identitas diri. Dalam upaya memahami kondisi yang mereka alami, siswa cenderung mengandalkan gawai dan media sosial sebagai sumber informasi (Manah et al., 2025). Salah satu isu yang paling banyak muncul di media sosial adalah kesehatan mental, khususnya *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), yang banyak dibahas melalui konten di TikTok, Instagram, dan YouTube. Namun, tidak semua informasi tersebut bersifat akurat dan berbasis ilmiah (Ainiyah, 2018).

Secara kuantitatif, hasil Survei Nasional I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir, dan 10,6% di antaranya menunjukkan gejala ADHD (Randika, 2024). Data ini menggambarkan besarnya potensi kerentanan kesehatan mental pada kelompok remaja. Ironisnya, di tengah tingginya angka tersebut, banyak remaja justru lebih mempercayai konten viral di media sosial dibandingkan mencari bantuan profesional. Kondisi ini melahirkan tren *self-diagnosis*, yaitu kecenderungan remaja menyimpulkan dirinya memiliki ADHD setelah merasa cocok dengan gejala yang disajikan dalam konten digital. Penelitian empiris menunjukkan bahwa lebih dari separuh video tentang ADHD di TikTok mengandung informasi yang menyesatkan (Gordon, 2025; Mitchell, 2024). Dampaknya, remaja yang sebenarnya tidak mengalami gangguan dapat merasa “sakit”, sementara remaja yang membutuhkan bantuan justru berisiko salah arah dan menunda penanganan (Antika & Sartika, 2025).

Fenomena ini diperkuat oleh pola penggunaan media sosial di kalangan remaja. Studi mutakhir menunjukkan bahwa remaja Indonesia menghabiskan lebih dari enam jam per hari di media sosial, dengan dominasi konten singkat yang membuat mereka terbiasa menerima informasi cepat tanpa proses verifikasi yang memadai (Yuniarti, 2025). Di MAN 1 Pangandaran, sekolah yang berada di wilayah pesisir dengan keterbukaan akses digital yang semakin tinggi, siswa merupakan generasi digital native yang sangat fasih menggunakan media sosial, tetapi masih memiliki keterbatasan dalam literasi kritis, khususnya terkait kesehatan mental. Kondisi wilayah yang terbuka terhadap arus informasi digital ini menjadi potensi sekaligus tantangan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Masalah ini tidak hanya berkaitan dengan kesalahan informasi, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan emosional, penurunan harga diri, dan meningkatnya gejala kecemasan (Aiman et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi kesehatan mental yang lebih dekat dengan dunia remaja. Pendekatan ini

sejalan dengan konsep youth participatory action research (YPAR) yang menekankan keterlibatan aktif remaja dalam proses pembelajaran dan perubahan sosial (Ozer & Piatt, 2023). Berbagai upaya edukasi kesehatan mental berbasis sekolah dan media digital telah dilakukan oleh pihak lain, namun masih diperlukan pendekatan yang kontekstual, humanis, dan sesuai dengan pola konsumsi media remaja (Lubis et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian terkait literasi kesehatan mental remaja dan dampak media sosial terhadap pemahaman psikologis. Potensi media sosial dimanfaatkan sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang ADHD, membedakan antara gangguan klinis dan perilaku wajar, serta menumbuhkan kesadaran bahwa konsultasi dengan tenaga profesional merupakan langkah utama dalam menjaga kesehatan mental.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian dimulai dengan tahap persiapan, yakni menjalin Kerjasama dan koordinasi dengan pihak sekolah yaitu kepala madrasah. Setelah itu pembentukan tim yang akan melakukan kegiatan disesuaikan dengan kepakaran ketua. Pelaksana yang terlibat pada kegiatan ini adalah dosen dan mahasiswa pendamping. Pembuatan proposal kegiatan yang disesuaikan dengan waktu tenggang dari Telkom University. Adapun metode yang akan dilakukan pada saat persiapan kegiatan yaitu menyusun instrumen pra-survei terkait pemahaman siswa tentang ADHD yang kecenderungan melakukan *self-diagnosis* dalam bentuk kuesioner. Adapun bentuk kegiatan yang diawali dengan ceramah, tanya jawab dan dilanjutkan dengan FGD (*Forum Group Discussion*). Agar lebih tepat sasaran, siswa dilibatkan langsung dalam proses pembuatan konten. Tahap selanjutnya adalah implementasi program berupa kampanye edukasi kesehatan mental melalui media sosial. Semua kegiatan ini kemudian dirangkum dalam laporan akhir yang tidak hanya berisi capaian dan evaluasi, tetapi juga rekomendasi agar program dapat terus berlanjut secara mandiri di lingkungan sekolah.

HASIL PEMBAHASAN

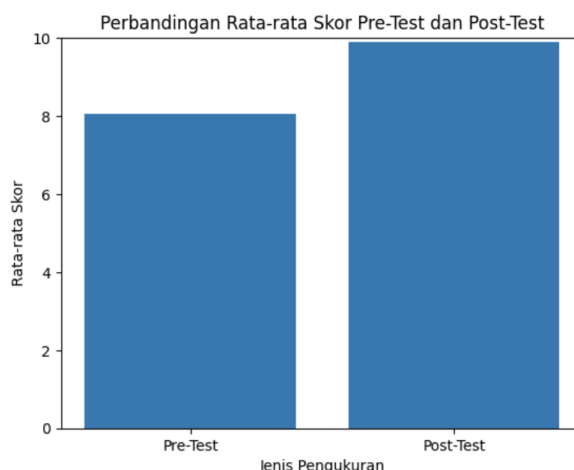
Kegiatan pengabdian masyarakat di MAN 1 Pangandaran bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, dengan fokus pada ADHD dan fenomena *self-diagnosis* yang dipengaruhi konten media sosial. Seluruh kegiatan dirancang agar relevan dengan pengalaman sehari-hari siswa sebagai pengguna aktif media digital, sehingga materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mengenal isu kesehatan mental dan istilah ADHD. Rata-rata skor *pre-test* adalah 8,05. Namun, pemahaman siswa pada tahap awal masih umum dan banyak dipengaruhi oleh informasi dari media sosial. Beberapa siswa cenderung mengaitkan kesulitan fokus, mudah terdistraksi, atau rasa gelisah yang mereka alami dengan ADHD. Mereka tidak mempertimbangkan perlunya penilaian klinis oleh tenaga profesional.

Setelah kegiatan edukasi, diskusi, dan FGD, pemahaman siswa meningkat. Hasil *post-test* menunjukkan rata-rata skor 9,9, yang naik sekitar 1,85 poin dibandingkan dengan *pre-test*. Peningkatan ini menunjukkan adanya pengetahuan yang lebih baik dan perubahan cara siswa memahami isu kesehatan mental. Siswa mulai bisa membedakan antara perilaku normal pada remaja dan gejala gangguan psikologis. Mereka juga menyadari bahwa diagnosis kesehatan mental tidak bisa ditentukan hanya dari konten digital atau pengalaman pribadi. Perubahan ini juga terlihat selama diskusi dan FGD. Siswa menunjukkan sikap yang lebih reflektif dan kritis dalam menanggapi konten kesehatan mental yang sering mereka lihat di media sosial. Keterlibatan siswa dalam membuat konten edukatif memperkuat proses pembelajaran. Mereka tidak hanya menerima materi, tetapi juga berperan aktif dalam menyampaikan pesan kesehatan mental dengan lebih bertanggung jawab.

Hasil *feedback* dari peserta menunjukkan bahwa lebih dari 80% siswa memberikan respons positif terhadap pelaksanaan kegiatan. Sebagian besar peserta menilai materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan, mudah dipahami, serta disampaikan dengan cara yang menarik. Penulis berpendapat bahwa program pengabdian sudah berhasil dilaksanakan dan diterima oleh sasaran. Meskipun demikian, keterbatasan waktu pelaksanaan menjadi tantangan tersendiri sehingga pendalaman materi dan pendampingan lanjutan belum dapat dilakukan secara optimal. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi siswa dan pihak sekolah, baik dalam meningkatkan pemahaman jangka pendek maupun dalam menumbuhkan sikap yang lebih kritis dan bijak dalam menyikapi informasi kesehatan mental di media sosial.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 8,05 meningkat menjadi 9,90 pada *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan mampu memperkuat pemahaman peserta terkait kesehatan mental, khususnya mengenai ADHD dan fenomena *self-diagnosis*. Perbandingan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* ditampilkan pada Gambar 1. Pada gambar tersebut terlihat bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*, yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi. Selisih skor sebesar $\pm 1,85$ poin menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan efektif dalam mencapai tujuan peningkatan literasi kesehatan mental remaja.

Dengan demikian, berdasarkan data yang ditampilkan pada Gambar 1, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dinyatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap isu kesehatan mental secara terukur dan bermakna. Selanjutnya, dokumentasi kegiatan pada Gambar 2 dan Gambar 3 memperlihatkan suasana pelaksanaan edukasi kesehatan mental di MAN 1 Pangandaran. Interaksi yang terbangun selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan mampu menciptakan ruang belajar yang aman dan partisipatif. Keterlibatan aktif siswa ini selaras dengan hasil yang ditunjukkan pada Gambar 1, di mana terjadi peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan edukasi dilaksanakan.



Gambar 1. Perbandingan rata-rata skor pre-test dan post-test



Gambar 2. Dokumentasi bersama seluruh siswa



Gambar 3. Kolase Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MAN 1 Pangandaran berhasil meningkatkan literasi kesehatan mental remaja, khususnya dalam memahami ADHD dan menyikapi fenomena *self-diagnosis* yang dipengaruhi oleh media sosial. Edukasi yang diberikan mampu memperkuat pemahaman peserta serta mendorong sikap yang lebih kritis dan

bijak dalam menilai informasi kesehatan mental, termasuk kesadaran akan pentingnya peran tenaga profesional. Meskipun pelaksanaan kegiatan masih menghadapi keterbatasan waktu dan variasi pemahaman awal peserta, kondisi ini membuka peluang pengembangan program yang lebih berkelanjutan melalui pendampingan lanjutan dan integrasi literasi kesehatan mental dalam kegiatan sekolah, sehingga dampak positif program dapat terus diperluas.

PUSTAKA

- Aiman, N., Putri, R. D., & Salim, A. (2024). Social media addiction and adolescents' emotional well-being: A systematic review. *Journal of Adolescent Mental Health*, 12(2), 85–97.
- Ainiyah, N. (2018). Remaja millenial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millenial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221-236.
- Antika, S., & Sartika, S. (2025). Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Persepsi Remaja Terhadap Kesehatan Mental Dan Bantuan Psikologis. *Diagnosa: Jurnal Hasil Riset Dan Pengembangan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 20-29.
- Gordon, L. (2025). Mental Health Misinformation On Tiktok: A Content Analysis Of ADHD-related videos. *Journal of Digital Psychology*, 9(1), 22–35.
- Lubis, A. J., Leila, G., Purba, R. M., Rahmawati, A., & Ulfasari, D. (2025, March). Meningkatkan Partisipasi Masyarakat Kelurahan Belawan Sicanang dalam Program Kesehatan Jiwa Remaja. In *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)* (Vol. 8, No. 2, pp. 189-196).
- Manah, S. B. S., Nurrahmah, A., Jazzyra, X. R., Awalia, H. H. P., Apriliya, R., Mahendra, R., & Kusumadinata, A. A. (2025). Peran strategis artikel SEO dan konten media sosial Instagram untuk membangun komunikasi brand yang relevan bagi audiens. *JP2N: Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Nusantara*, 1(1), 110-122. <https://doi.org/10.62180/j1a5b996>
- Mitchell, S. (2024). The rise of self-diagnosis among adolescents in the age of social media. *Cyberpsychology Review*, 18(3), 144–158.
- Ozer, E. J., & Piatt, A. A. (2023). Youth participatory action research: Principles and applications for adolescent health promotion. *American Journal of Community Psychology*, 71(1–2), 1–15.
- Randika, R. (2024). *Kesehatan mental remaja Indonesia: Temuan Survei Nasional I-NAMHS 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Yuniarti, D. (2025). Pola penggunaan media sosial dan literasi digital remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 14(1), 33–45.