

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat Indonesia kurang memahami dan memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental, khususnya ADHD pada individu dewasa. Secara umum, kurang ada kesadaran tentang kenyataan tantangan yang 2.5% dewasa di seluruh dunia hadapi (Song dkk., 2021). ADHD merupakan gangguan *neurodevelopmental* yang mengganggu fungsi sehari-hari, meskipun pada dewasa kadang jarang terlihat oleh kebanyakan orang. ADHD adalah gangguan seumur hidup (Beaton, Sirois, & Milne, 2020). Akan tetapi, gangguan ini masih secara luas dianggap sebagai gangguan masa kanak-kanak, yang berarti masyarakat luas hanya mengkonsepsikan ADHD sebagai masalah yang mempengaruhi masa kecil dan akan hilang seiring anak itu tumbuh menjadi seorang dewasa (Barkley, 2015; dalam Salsabila & Pratiwi, 2026). Hal ini tentunya tidak benar dan dapat menghasilkan salah paham yang beresiko memberi dampak negatif pada individu dewasa dengan ADHD.

Gejala ADHD muncul pada masa kanak-kanak dan seringkali menetap sepanjang hidup seseorang (Goodman, Cortese, & Faraone, 2024). Gangguan ini ditandai dengan perilaku penurunan atensi, impulsif, dan hiperaktif yang cenderung mengganggu fungsi sosial, fungsi emosional, dan/atau fungsi akademis/pekerjaan individu (Beaton, Sirois, & Milne, 2022a; Champ, Adamou, & Tolchard, 2021). Dalam masyarakat modern, perilaku ini biasanya tidak dianggap positif sehingga sering mendapat banyak kritik dari orang lain. Bahkan, walaupun seseorang belum mendapat diagnosis ADHD, pola perilaku yang konsisten dengan gejala gangguan tersebut biasanya dinilai negatif individu (Beaton, Sirois, & Milne, 2022a). Meskipun demikian, ADHD umumnya tidak terdiagnosis pada masa dewasa, sehingga gejalanya tidak ditangani (Schein dkk., 2022). Beberapa individu dewasa

dengan ADHD menunjukkan gejala saat masa kanak-kanak tanpa mendapat diagnosis. Mereka akan lebih sulit didiagnosis pada masa dewasa karena perubahan presentasi klinis yang terkait dengan usia, seperti internalisasi gejala hiperaktivitas. Selain itu, individu dewasa cenderung mengembangkan strategi kompensasi untuk lebih menutupi atau menyembunyikan gejala ADHD yang umum. ADHD pada individu dewasa juga berkemungkinan tidak terdiagnosis karena mereka sering mendapat diagnosis sebagai kondisi komorbid lainnya seperti gangguan *mood*, gangguan kecemasan, atau gangguan kepribadian (Schein dkk., 2022).

ADHD pada individu dewasa ditandai dengan gejala penurunan atensi, impulsif, dan hiperaktif. Impulsivitas mengacu pada tindakan tergesa-gesa dan dapat bermanifestasi sebagai pengambilan keputusan penting tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (APA, 2013; dalam Ahlberg dkk., 2023). Pada individu dewasa, gejala impulsivitas dapat bermanifestasi melalui perilaku seperti mengatakan hal-hal yang tidak pantas pada waktu yang tidak tepat, berbicara memotong pembicaraan orang lain, atau mudah mengalami kecelakaan. Gejala hiperaktivitas dapat diamati melalui perilaku seperti berbicara berlebihan dan kegelisahan (Beaton, Sirois, & Milne, 2022a). Masalah penurunan atensi pada individu dewasa sering menyebabkan kesulitan dalam manajemen waktu, serta tantangan dalam mengatur aktivitas dan tugas. Mereka akan sering membuat kesalahan, sering kehilangan barang, atau mudah teralihkan perhatiannya (Beaton, Sirois, & Milne, 2022a; Ahlberg dkk., 2023). Penelitian mengungkapkan defisit kognitif yang nyata, terutama dalam perhatian, memori, dan fungsi eksekutif (Butzbach dkk., 2021).

Penelitian oleh Ahlberg dkk. (2023) menemukan bahwa individu dewasa dengan ADHD memiliki risiko lebih tinggi mengalami ketidakstabilan hidup atau *real-life instability*. Ketidakstabilan ini seringkali mencakup perubahan pekerjaan (*job shifting*), ketidakstabilan hubungan dengan orang lain (*relational instability*), dan perpindahan tempat tinggal (*residential moves*). Selebihnya, ditemukan bahwa risiko *real-life instability* lebih tinggi pada dewasa menengah dengan ADHD. Kelompok usia yang lebih tua (30–39 dan 40–52 tahun) memiliki peningkatan risiko sebesar 4–62% dan 5–69% dibandingkan dengan individu tanpa ADHD, sedangkan dewasa muda (18–29 tahun) hanya meningkat sebesar 0–25%

dibandingkan dengan individu tanpa ADHD. Temuan ini menunjukkan bahwa gejala ADHD bertahan hingga tahapan perkembangan dewasa muda dan seterusnya. Bahkan, seiring bertambahnya usia, perbedaan antara individu dengan dan tanpa ADHD lebih menonjol, mempengaruhi berbagai macam aspek kehidupan. Perbedaan ini berdampak terhadap hubungan sosial dan kemampuan individu ADHD untuk diterima oleh orang disekitarnya, masyarakat umum tanpa ADHD yang tidak memahami tantangan yang dihadapi oleh individu dewasa dengan ADHD.

Karena perilaku ADHD kebanyakan bersifat eksternal, kehadiran gejala ADHD tidak hanya dialami oleh orang tersebut secara internal tetapi juga disertai dengan reaksi dan kritik dari orang lain (Beaton, Sirois, & Milne, 2020). Untuk mengurangi kritik, sebagian individu dewasa dengan ADHD menyamarkan atau menyembunyikan gejala ADHD mereka, yaitu melakukan *camouflaging*. *Camouflaging*, atau kadang disebut juga *masking*, mengharuskan seseorang untuk bertindak secara tidak otentik, berlagak bukan sebagai diri dia yang sebenarnya. Hal ini dapat melelahkan dan berdampak negatif pada persepsi diri seseorang (van der Putten dkk., 2024). Cook dkk. (2021; dalam van der Putten dkk., 2024) menemukan bahwa semakin sering seseorang melakukan penyamaran, semakin banyak kesulitan kesehatan mental yang dapat dialami, seperti kecemasan, depresi, atau pikiran bunuh diri. Berbagai pengalaman negatif tersebut menunjukkan pentingnya faktor psikologis yang dapat membantu individu dewasa dengan ADHD menghadapi penderitaan tanpa terjebak pada penilaian diri yang negatif. Salah satu faktor yang berpotensi berperan sebagai pelindung adalah *self-compassion*. Penelitian oleh Beaton, Sirois, & Milne (2022b) menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan suatu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental individu dewasa dengan ADHD. Temuan ini dan temuan-temuan sebelumnya mendukung kepercayaan bahwa *self-compassion* penting untuk memahami dan mengobati gangguan kesehatan mental pada individu dewasa dengan ADHD.

Neff (2016) mendefinisikan *self-compassion* sebagai rasa belas kasih yang diarahkan ke dalam diri dan mengacu pada cara kita berinteraksi dengan diri kita sendiri dalam masa penderitaan. Bagaimana respon diri yang sehat pada situasi dimana kita melalui kegagalan, rasa tidak mampu, kesulitan hidup secara umum,

atau penderitaan pribadi lainnya. *Self-compassion* mencakup tiga komponen utama. Masing-masing memiliki kutub positif dan negatif yang mewakili perilaku penuh *compassion* versus tidak penuh *compassion*: *self-kindness* versus *self-judgment*, *common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *overidentification*.

Self-kindness merupakan sikap empatik terhadap diri sendiri, menerima diri apa adanya tanpa menghakimi atau menyalahkan diri secara berlebihan. Ketika sedang melalui suatu kesulitan, *self-kindness* juga melibatkan upaya untuk menenangkan dan menghibur diri sendiri, contohnya dengan cara mengulangkan kata-kata positif (Neff, 2016). Individu dewasa dengan ADHD mungkin akan kesulitan untuk bersikap baik kepada diri sendiri, terutama ketika merasa kewalahan, mengingat kritik yang diberikan orang lain kepada mereka setiap kali membuat kesalahan. Penghakiman yang mereka terima dari orang lain dapat diinternalisasi dan diulang-ulang kembali kepada diri mereka sendiri.

Common humanity mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami bahwa semua manusia memiliki pengalaman yang sama. Semua manusia pernah gagal, pernah membuat kesalahan, dan tidak ada manusia yang punya kehidupan sempurna. *Common humanity* dapat membantu seseorang agar tidak merasa terisolasi, tidak merasa bahwa dia sendiri di dunia ini dengan penderitaannya (Neff, 2016). Perspektif ini mungkin sulit dimiliki individu dewasa dengan ADHD yang mengalami banyak tantangan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dapat merasa bahwa penderitaan mereka jarang dialami oleh orang lain, dan akhirnya merasa sendiri dan terisolasi. Penelitian oleh Beaton, Sirois, & Milne (2020) menemukan bahwa individu dewasa dengan ADHD merasa lebih terasing dari kemanusiaan dibandingkan dengan individu tanpa ADHD, kemungkinan besar karena banyaknya kritik yang mereka terima. Mereka percaya bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah dan bahagia.

Mindfulness merupakan kesadaran jernih mengenai pengalaman penderitaan yang dilalui saat ini. Daripada terjebak dalam lingkaran negatif yang tak berujung, seseorang mampu melihat situasi dan diri sendiri dari sudut pandang objektif. Proses terjebak itu disebut *overidentification*, ketika terlalu menyelaraskan diri dengan penderitaan (Neff, 2016). Individu dewasa dengan ADHD

menunjukkan kemungkinan yang lebih besar untuk dikonsumsi oleh dan terpacu pada pikiran, emosi, dan pengalaman negatif (Beaton, Sirois, & Milne, 2020).

Self-compassion merupakan sifat penting yang perlu dieksplorasi dalam populasi yang lebih sering mengalami pengalaman negatif daripada biasanya dan mungkin memerlukan tingkat ketahanan yang lebih tinggi, seperti individu-individu dengan ADHD (Beaton, Sirois, & Milne, 2020). ADHD sangat heterogen, dengan setiap orang menunjukkan kombinasi gejala dan perilaku terkait ADHD yang berbeda-beda (Beaton, Sirois, & Milne, 2022a). Individu dewasa dengan ADHD juga bervariasi, dari kapan mereka terdiagnosis dan bagaimana gejala mereka mempengaruhi fungsi mereka sehari-hari. Individu dengan gejala ADHD yang lebih dominan secara signifikan kurang memiliki *self-compassion* (Beaton, Sirois, & Milne, 2020). Pada individu dewasa dengan ADHD, dinamika *self-compassion* jarang diteliti menggunakan metode kualitatif, khususnya di Indonesia. Itulah mengapa kita perlu menggali lebih dalam bagaimana *self-compassion* beroperasi pada individu-individu ini dan untuk memahami faktor-faktor yang membentuk pengalaman hidup mereka.

Studi ini bertujuan untuk meneliti dan mengkomunikasikan pengalaman nyata individu dewasa dengan ADHD dan bagaimana cara mereka memaknai pengalaman tersebut dari segi *self-compassion* menggunakan metode kualitatif *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Tantangan individu dewasa dengan ADHD dan cara mereka merespon terhadap diri sendiri pada masa penderitaan akan diteliti. IPA didasarkan pada fenomenologi, yang mempertahankan komitmen untuk memahami pengalaman hidup individu dari sudut pandang orang pertama, dan mengakui subjektivitas dalam cara individu ditempatkan dalam konteks tertentu. IPA juga didasarkan pada hermeneutika, teori tentang interpretasi. Hermeneutika menjelaskan sifat interpretatif dan subjektif dari kesenjangan antara penjelasan oleh partisipan dan interpretasi peneliti terhadapnya. IPA juga memiliki fokus penelitian idiografis, menekankan eksplorasi yang detail dan mendalam tentang individu dalam konteksnya (Sach & Porter, 2025). Dengan mendalami *self-compassion* pada individu dewasa dengan ADHD, diharapkan bisa membantu meningkatkan kualitas *treatment* ADHD dewasa dan pemberlakuan mereka oleh masyarakat Indonesia secara luas maupun tenaga profesional Psikologi.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka fokus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- i. Bagaimana gambaran dan dinamika *self-compassion* pada individu dewasa dengan ADHD?
- ii. Bagaimana pengalaman hidup individu dewasa dengan ADHD berkaitan dengan komponen *self-compassion*?
- iii. Bagaimana persepsi individu dewasa dengan ADHD terhadap *self-compassion* mereka sendiri?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika *self-compassion* pada individu dewasa dengan ADHD.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambah keilmuan dalam bidang psikologi klinis dan psikologi positif, khususnya berkaitan dengan dinamika *self-compassion* pada individu dewasa dengan ADHD.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih menyadari pentingnya keadaan emosional dan kesejahteraan anak dengan ADHD, memberi dukungan yang dibutuhkan untuk melalui kesulitan dalam hidup, dan menghindari kritik yang tidak membangun.

1.4.2.2 Bagi Pembaca

Pembaca diharapkan dapat menerima informasi mengenai dinamika *self-compassion* individu dewasa dengan ADHD. Selain itu, dapat dijadikan sebagai

gambaran dasar dalam edukasi tentang tantangan hidup individu dengan ADHD dan memberi empati pada orang yang memiliki cara kerja otak berbeda.

1.4.2.3 *Bagi Individu Dewasa dengan ADHD*

Individu dewasa dengan ADHD diharapkan meningkatkan kesadaran tentang respon terhadap diri sendiri ketika mengalami kesulitan dan melatih *self-compassion* untuk membangun kehidupan yang lebih sejahtera.

