

The Unseen Struggle: Tantangan ADHD bagi Mahasiswa

Syalaisha Salsabila, Pradipta Christy Pratiwi

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Negeri Semarang

syalaishasalsabila@students.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.15294/bp.v2i.632>

QRCBN 62-6861-7383-624

ABSTRAK

Menurut WHO, kesadaran kesehatan mental merupakan aspek yang diabaikan kebanyakan orang. Terutama di Indonesia, kesadaran akan kesehatan mental masih begitu rendah. Salah satu dari bagian gangguan itu adalah *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* atau ADHD. Dengan rendahnya kesadaran akan ADHD, penelitian tentang ADHD pada mahasiswa di Indonesia masih sangat sedikit. *Literature review* ini bertujuan untuk mencari tahu tantangan yang diberikan ADHD pada kehidupan mahasiswa. Ditemukan bahwa ADHD memberi tantangan pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, yaitu akademis, sosial, dan juga psikologis.

Kata Kunci: ADHD, mahasiswa, tantangan.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), bidang kesehatan mental menjadi salah satu bidang kesehatan yang paling diabaikan oleh masyarakat Indonesia (Farisandy, et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental belum menempati posisi prioritas dalam kesadaran publik, baik dalam ranah keluarga, pendidikan, maupun kebijakan kesehatan nasional. Akibatnya, banyak gangguan psikologis yang bersifat kronis dan berdampak jangka panjang tidak tertangani secara memadai. Salah satu contoh rendahnya

kesadaran mengenai kesehatan mental di Indonesia ditunjukkan dalam menyikapi ADHD (Natarezwa, et al., 2023). Orang tua atau guru belum tentu akan membawa anak-anak yang membutuhkan untuk diperiksa ke ahli untuk diagnosis ADHD. Ketika diagnosis semasa kanak-kanak tidak didapatkan, pada akhirnya jarang sekali orang dewasa yang memiliki ADHD mendapatkan diagnosis tersebut. Padahal, ADHD merupakan gangguan yang berlangsung selama seumur hidup seseorang, meskipun gejala yang ditampilkan berbeda sesuai usia perkembangan seseorang.

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) atau juga disebut Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) adalah salah satu jenis gangguan *neurodevelopmental*. Gejala utama dari ADHD adalah kesulitan untuk memusatkan perhatian, hiperaktivitas dan juga impulsivitas (Salari, et al., 2023). Secara historis, diagnosis ADHD seringkali diberikan kepada anak-anak dan juga remaja, terutama mereka yang menunjukkan perilaku hiperaktif dan kesulitan berkonsentrasi di lingkungan sekolah (Barkley, 2015). Namun demikian, hal tersebut menimbulkan fokus yang sempit sehingga eksistensi ADHD pada orang dewasa cenderung diabaikan. Padahal, menurut penelitian terakhir dari Abdelnour et al. (2022), menyebut bahwa ADHD merupakan kondisi yang dapat berlangsung seumur hidup dengan manifestasi gejala yang berbeda menyesuaikan tahap perkembangan individunya.

Menurut perkembangannya, riset tentang ADHD hanya berfokus pada subjek anak-anak saja, yang dapat dijelaskan oleh sejarah bagaimana pengetahuan tentang gangguan ini berkembang. Meskipun referensi paling awal tentang ADHD oleh Melchior Adam Weikard pada tahun 1775 menyebutkan bahwa orang dewasa juga memiliki gejala-gejala yang sekarang kita kenal sebagai ADHD, penelitian tentang ADHD pada abad 19 dan 20 berfokus pada anak-anak yang “bermasalah”, di mana anak-anak ini kesulitan untuk berfokus pada pembelajaran di kelas dan tak jarang bersikap impulsif. Pada pertengahan abad 20, Stella Chess menjadi aktor penting dalam salah satu temuan signifikan mengenai riset ADHD. Chess mengumpulkan 881 anak-anak berusia di bawah enam tahun, dengan rasio anak laki-laki dibanding perempuan hampir 4:1.

Anak-anak ini kemudian diobservasi perilakunya hingga ditemukan bahwa beberapa anak memang bersikap jauh lebih hiperaktif dan tidak kunjung lelah dibanding kebanyakan anak lainnya. Kemudian, Chess dan peneliti lain menekankan bahwa hiperaktivitas ini secara alami akan menghilang atau berkurang seiring seorang anak menginjak remaja. Penelitian ini menjadi sebuah temuan penting dalam dunia psikiatri mengenai ADHD, dikarenakan akhirnya ada suatu gejala definitif dari gangguan ini, yaitu hiperaktivitas. Namun, di lain sisi penelitian ini juga secara tidak langsung memunculkan pemahaman bahwa gangguan ADHD akan ‘sembuh’ seiring usia bertambah dikarenakan gejala hiperaktivitas berkurang ketika seorang anak bertumbuh (Barkley, 2015). Oleh karena itu, untuk waktu yang lama orang dewasa dengan ADHD kurang mendapat rekognisi dalam dunia medis.

Menurut temuan terbaru, ADHD diakui dapat berlangsung seumur hidup, meskipun gejala-gejala yang ada bermanifestasi secara berbeda seiring bertambahnya usia seseorang dengan ADHD. Pemberian diagnosis terhadap ADHD meningkat dalam beberapa tahun ini (Abdelnour et al., 2022). Di Amerika Serikat dilaporkan bahwa sebanyak 1 juta lebih banyak diagnosis ADHD diberikan pada 2022 dibanding 2016 (*US Centers for Disease Control and Prevention*, 2024). Peningkatan jumlah ini bukanlah disebabkan oleh overdiagnosis, melainkan kesadaran yang lebih baik tentang ADHD tumbuh seiring waktu berlalu (Abdelnour et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa dengan kesadaran pemahaman klinis, prevalensi diagnosis ADHD meningkat secara global, bukan karena overdiagnosis tetapi karena peningkatan akses terhadap informasi tentang diagnosis.

Sebelumnya, ADHD dianggap lebih sering terjadi pada laki-laki dibanding perempuan. Namun, banyak peneliti kemudian menyadari bahwa kemungkinan rasio tersebut muncul dikarenakan perbedaan gejala-gejala perilaku yang muncul pada anak laki-laki dan anak perempuan dengan ADHD (Queen & Madhoo, 2014; Hinshaw, et al., 2022), yang menyebabkan seringnya gejala ADHD pada anak perempuan terlewatkan. Gejala-gejala ADHD pada perempuan seperti inatensi dan masalah-masalah internal lainnya menjadi lebih diperhatikan sehingga diagnosis ADHD pun diberikan lebih

sering dibanding sebelumnya. Temuan itu merevolusi dunia psikiatri dengan fakta bahwa individu dengan ADHD tidak pernah mendapatkan diagnosis ataupun penanganan atas ADHD mereka.

Berdasarkan temuan beberapa peneliti, orang dewasa yang memiliki ADHD cenderung memiliki gaya hidup yang kacau, seringkali mengalami ketidakberhasilan dalam kehidupan akademis atau pekerjaan mereka (Ginsberg, et al., 2014; Varrasi, et al., 2023). Dengan ADHD yang bersifat kronis dan menghambat banyak aspek dari kehidupan seseorang, seseorang dengan ADHD mempunyai kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki masalah sosial, hubungan, dan masalah mental lainnya, terutama apabila tidak terdiagnosis atau ditangani (Holthe & Langvik, 2017). ADHD seringkali memiliki komorbiditas dengan gangguan mental lain seperti depresi (Riglin, et al., 2021), gangguan kecemasan (D'Agati, Curatolo, & Mazzone, 2019), bipolar (Schiweck, et al., 2021), gangguan spektrum autisme (Hours, Recasen, & Baleyte, 2022), dan lain-lain.

Mengingat berbagai tantangan yang dialami individu dewasa dengan ADHD, kondisi ini juga diperkirakan menjadi hambatan signifikan bagi mahasiswa (Hotez et al., 2022). Sebagian besar mahasiswa berada pada tahap dewasa muda (18–25 tahun), yaitu periode perkembangan yang menuntut kemandirian serta kemampuan mengelola berbagai tanggung jawab dalam bentuk baru. Lingkungan perkuliahan sendiri menuntut konsentrasi berkelanjutan, manajemen waktu yang efektif, dan adaptasi terhadap kompleksitas dinamika sosial. Karakteristik tuntutan tersebut berkaitan dengan area fungsi yang umumnya terganggu pada individu dengan ADHD. Oleh karena itu, mahasiswa dengan ADHD berpotensi mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan ritme dan ekspektasi kehidupan akademik.

Seperti yang diketahui, salah satu faktor utama individu bisa beradaptasi adalah karena dia memiliki *executive function* (EF) yang bekerja dengan baik. *Executive function* (EF) merupakan sekumpulan kemampuan neurokognitif yang berperan dalam *problem solving* atau penyelesaian masalah, yaitu *working memory*, kontrol inhibitori dan juga fleksibilitas/*set-shifting* (Carlson, Zelazo, & Faja, 2013). Pada

kasus individu dengan ADHD, *Executive Function* (EF) ini mengalami defisit sehingga menjadi *executive dysfunction*. Adler et al. (2017) dalam tinjauannya menyampaikan bahwa *executive dysfunction* merupakan salah satu gejala sentral dari ADHD dewasa yang unik dibandingkan dengan gejala ADHD pada kanak-kanak dan layak dipertimbangkan untuk menjadi salah satu gejala untuk mendiagnosis ADHD dewasa. Senada dengan hal tersebut, penelitian DuPaul et al. (2021) juga mengungkapkan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa dengan ADHD disebabkan oleh kondisi defisit pada *executive function*-nya, sehingga mereka kemudian mengalami *executive dysfunction*.

Executive dysfunction yang dialami mahasiswa dengan ADHD membawa tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan juga akademis mereka. Dengan sekumpulan defisit dari fungsi eksekutif, maka beban mental yang dikeluarkan untuk mengerjakan tugas sehari-hari pun menjadi lebih banyak. Oleh karena itu, hal-hal seperti: tugas kuliah, jadwal dan janji temu, serta mengelola tugas sehari-hari dapat menjadi hal yang sulit bagi mahasiswa dengan ADHD. Salah satu manifestasi dari *executive dysfunction* yang dialami mahasiswa dengan ADHD adalah melakukan prokrastinasi. Penelitian Turgeman & Pollak (2023) menemukan bahwa gejala-gejala ADHD pada orang dewasa memiliki hubungan dengan tingkat lebih tinggi untuk prokrastinasi.

Secara sosial, mahasiswa dengan ADHD cenderung akan mengalami berbagai macam kesulitan seperti: kesulitan untuk berteman dan mempertahankan pertemanan, kesulitan untuk mengelola emosi dan juga cenderung lebih mudah marah (Sachetti & Lefler, 2017). *Social impairment* yang dialami oleh mahasiswa dengan ADHD dapat mengganggu kehidupan perkuliahan mereka, seperti sulit untuk dapat diterima oleh orang lain dan kekurangan dukungan sosial yang mereka butuhkan untuk melalui masa perkuliahan. Hal ini berindikasi pada menurunnya nilai akademis, menumpuknya jumlah absen kehadiran, dan pasif saat mengikuti diskusi (Blase, et. al., 2009).

Dari temuan-temuan di atas, dapat dilihat bahwa ADHD menjadi tantangan yang besar bagi mahasiswa yang memilikinya. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji

ADHD pada orang dewasa, kajian yang secara khusus memetakan tantangan ADHD pada mahasiswa, khususnya dalam konteks Indonesia, masih sangat terbatas. Akan tetapi, di saat bersamaan kesadaran tentang gangguan ini begitu rendah sehingga para mahasiswa dengan ADHD akan kesulitan untuk mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan untuk dapat melaksanakan kehidupan sehari-hari mereka dengan minim gangguan (Aluri, et. al., 2023). Oleh karena itu, melalui *literature review* ini penulis ingin menjabarkan temuan tentang tantangan dari ADHD pada mahasiswa. Penulis berharap bahwa tulisan ini dapat memberi manfaat sebagai salah satu upaya meningkatkan kesadaran tentang ADHD baik untuk sesama akademisi psikologi maupun khalayak umum.

METODE

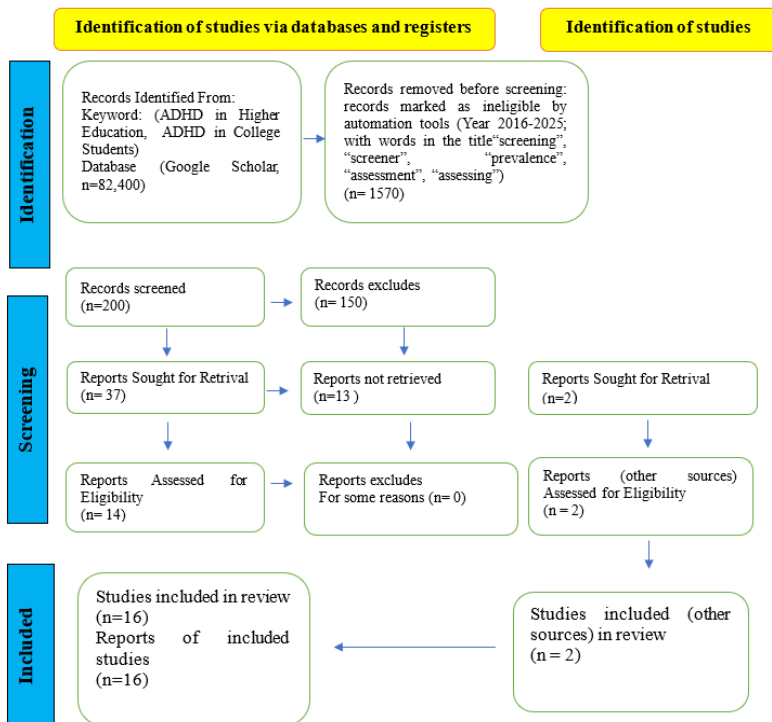
Metode yang digunakan adalah *literature review*, di mana dalam metode ini dilakukan telaah jurnal yang dilakukan secara runtut dan sistematis serta bersifat objektif untuk mengetahui temuan-temuan terkait suatu topik (Andriani, 2022). Dalam *literature review* terdapat tiga tahapan pokok yaitu seleksi data awal, pemrosesan data, serta temuan (Yam, 2024). Sumber dalam *literature review* ini didapatkan melalui Google Scholar. Penulis memilih *database* Google Scholar dikarenakan Google Scholar memiliki sumber artikel jurnal yang berlimpah dan juga *search engine* pada Google Scholar mempermudah pencarian topik yang terkait dan eksklusi dari artikel yang tidak terkait dengan *literature review* ini. Jurnal-jurnal yang akan digunakan untuk *literature review* adalah jurnal tentang ADHD dewasa pada mahasiswa dengan kata kunci “ADHD in college students”, “ADHD in higher education”. Selain itu, dengan menggunakan pencarian di *database* Google Scholar, ada beberapa kata yang dieksklusi dari judul yaitu “screening”, “screener”, “assessment”, dan “prevalence”.

Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian 10 tahun terakhir (2016 - 2025).
2. Membahas tentang ADHD pada mahasiswa.
3. Berbahasa Inggris atau Indonesia.

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah:

1. Apabila secara tidak eksklusif membahas tentang ADHD pada mahasiswa, seperti memasukkan siswa SMA atau remaja sebagai subjek.
2. Penelitian yang membahas tentang asesmen dan *screening* ADHD.
3. Artikel tidak dapat diakses secara publik.



Gambar 1. Seleksi Sumber dengan Prisma

PEMBAHASAN

Berdasarkan seluruh artikel yang telah dipilih dan memenuhi kriteria, hasil penelitian dari masing-masing studi dapat dipaparkan secara terperinci. Untuk mempermudah pemahaman terhadap temuan yang relevan dengan topik penelitian, informasi tersebut disusun secara sistematis dalam Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Artikel

NO	JUDUL	METODE	TUJUAN	ISI
1	Henning, C., Summerfeldt, L. J., & Parker, J. D. A. (2021). ADHD and academic success in university students: The important role of impaired attention. <i>Journal of Attention Disorders</i> , 26(6), 893–901. https://doi.org/10.1177/1087054719843189	Kuantitati, longitudinal n = 3688.	Mencari tahu hubungan antara gejala-gejala ADHD dengan dimensi-dimensi kesuksesan akademik, serta mencari tahu gejala inti yang menjadi penyebab rendahnya prestasi akademik mahasiswa dengan ADHD.	Mahasiswa ADHD dengan gejala inatentivitas lebih mungkin untuk tidak menyelesaikan kuliahnya (<i>drop out</i>), lulus lebih lama dibanding teman-teman seangkatannya, serta memiliki GPA atau nilai yang lebih rendah di akhir masa kuliahnya. Selain itu, gejala hiperaktivitas dan impulsivitas tidak menjadi faktor yang signifikan dalam masalah akademik mahasiswa yang memiliki ADHD, serta perbedaan gender mahasiswa ADHD tidak memiliki hubungan dengan pencapaian akademik.
2	Anastopoulos, A. D., DuPaul, G. J., Weyandt, L. L., Morrissey-Kane, E., Sommer, J. L., Rhoads, L. H., ... Gudmundsdottir, B. G. (2016). Rates and patterns of	Kuantitatif, longitudinal n = 443.	Mencari tahu apakah mahasiswa dengan ADHD memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki gangguan mental lain.	Sebanyak 55% dari partisipan dengan ADHD memiliki komorbid satu penyakit mental, dan sebanyak 31,8% memiliki komorbid dua atau lebih gangguan mental lain. Dengan kata lain, seorang

	<p>comorbidity among first-year college students with ADHD. <i>Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology</i>, 47(2), 236–247. https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1266648</p>			<p>mahasiswa dengan ADHD memiliki kesempatan yang sangat tinggi untuk memiliki gangguan atau kondisi mental lain selain ADHD. Dua gangguan yang paling umum untuk menjadi komorbid ADHD adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu, dalam proses untuk mencari tahu komorbiditas berdasarkan tipe ADHD juga ditemukan bahwa mahasiswa, yang merupakan dewasa muda, sangat sedikit yang memiliki tipe hiperaktivitas-impulsivitas.</p>
3	<p>Tateno, M., Teo, A. R., Shirasaka, T., Tayama, M., Watabe, M., & Kato, T. A. (2016). Internet addiction and self-evaluated attention-deficit hyperactivity disorder traits among Japanese college students. <i>Psychiatry and Clinical Neurosciences</i>,</p>	<p>Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> (n = 403).</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan antara <i>Internet Addiction</i> dengan ADHD pada mahasiswa.</p>	<p>Mahasiswa yang dinyatakan positif ADHD memiliki nilai yang secara signifikan lebih tinggi untuk adiksi internet dibanding yang tidak memiliki ADHD. Selain itu, ditemukan bahwa mahasiswa yang positif ADHD sebanyak 67,9% berkemungkinan mengalami adiksi internet.</p>

	70(12), 567–572. https://doi.org/10.1111/pcn.12454			
4	Hotez, E., Rosenau, K. A., Fernandes, P., Eagan, K., Shea, L., & Kuo, A. A. (2022). <i>A national cross-sectional study of the characteristics, strengths, and challenges of college students with attention deficit hyperactivity disorder</i> . <i>Cureus</i> , 14(1), e21520. https://doi.org/10.7759/cureus.21520	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> , sampel representatif di seluruh negeri di Amerika (n = 7.731.640), dengan sampel ADHD (n = 435.234).	Untuk mencari tahu tentang karakteristik, tantangan, dan kekuatan yang dimiliki oleh mahasiswa dengan ADHD.	Secara signifikan grup ADHD lebih rendah dalam melaporkan kesehatan emosional yang lebih dari rata-rata (14,1%), dibanding dengan grup non-ADHD (17,5%). Secara signifikan banyak mahasiswa ADHD melaporkan rasa depresi dan kewalahan dalam setahun ini (44,9%), sementara di kelompok non-ADHD sebanyak 36,9%. Secara signifikan mahasiswa ADHD melaporkan kondisi komorbid, <i>learning disability</i> yaitu sebanyak 4,5%. Sementara kelompok non-ADHD hanya 0,5% yang melaporkan kondisi komorbid dan <i>learning disability</i> , sebanyak 31,2% di kelompok ADHD melaporkan gangguan psikologis, sementara kelompok non-ADHD hanya

				<p>8,7% yang melaporkan, disabilitas fisik juga lebih banyak dilaporkan oleh kelompok ADHD dengan 8,9%, penyakit kronis sebanyak 4,8% dan disabilitas lain (0,5%).</p> <p>Secara signifikan lebih sedikit mahasiswa dengan ADHD yang memiliki nilai A-, A, atau A+ di SMA (12,9%), dengan kelompok non-ADHD melaporkan lebih banyak nilai tersebut (28,9%). Selain itu laporan menunjukkan mahasiswa dengan ADHD lebih banyak mendapatkan nilai rata rata dari B+ sampai C+. Secara statistik, nilai mahasiswa dengan ADHD rata-ratanya selalu lebih rendah dibanding dengan non-ADHD.</p> <p>Dalam penilaian berdasarkan persepsi pribadi, kelompok ADHD cenderung menilai kemampuan pribadi mereka dengan nilai tinggi</p>
--	--	--	--	--

				dibanding dengan kelompok non-ADHD, akan tetapi, dorongan untuk memiliki pencapaian di kelompok ADHD lebih rendah dibanding dengan kelompok non-ADHD.
5	Müller, V., Mellor, D., & Pikó, B. F. (2024). Dropout intention among university students with ADHD symptoms: Exploring a path model for the role of self-efficacy, resilience, and depression. <i>Education Sciences</i> , 14(10), 1083. https://doi.org/10.3390/educsc14101083	Kuantitatif, <i>cross sectional</i> n = 396 mahasiswa di Hungaria.	Untuk mencari tahu apakah depresi dan resiliensi akademik menjadi mediator dalam intensi <i>drop out</i> dari mahasiswa dengan ADHD.	Hasil dari penelitian ini adalah intensi <i>dropout</i> berhubungan secara positif dengan gejala-gejala ADHD dan depresi, di lain sisi berhubungan secara negatif dengan resiliensi akademik dan <i>self-efficacy</i> . Resiliensi akademik berkorelasi positif dengan <i>self-efficacy</i> dan berkorelasi negatif dengan depresi. Skor ADHD juga berhubungan secara negatif dengan resiliensi akademik dan <i>self-efficacy</i> dan berhubungan secara positif dengan depresi.
6	Kwon, S. J., Kim, Y., & Kwak, Y. (2018). Difficulties faced by university	Kualitatif, analisis tematik 12 partisipan dengan	Untuk mengetahui kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa	1. Kurangnya rutinitas harian Para partisipan mengaku tidak punya rutinitas pasti sehari-hari, yang membuat

	<p>students with self-reported symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder: A qualitative study. <i>Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health</i>, 12, 12.</p> <p>https://doi.org/10.1186/s13034-018-0211-1</p>	<p>tingkat gejala ADHD yang tinggi.</p>	<p>dengan ADHD di Korea.</p>	<p>mereka seringkali ingkar janji kepada diri sendiri dan orang lain, dan juga gaya hidup yang tidak teratur. Gaya hidup ini contohnya adalah jam tidur dan jam makan yang tidak tentu, seringnya minum-minum. Lebih lanjut lagi, terdapat perbedaan latar suasana di SMA di Korea yang sangat tegas dan tertib dengan perkuliahan yang lebih Santai, membuat para partisipan sulit untuk menyesuaikan diri dalam inhibisi. Dari iregulernya gaya hidup ini, para partisipan merasa membuang waktu mereka sendiri dan gagal untuk mencapai tujuan yang mereka berikan untuk diri sendiri. Meskipun demikian, partisipan tidak merasa ada yang salah dengan gaya hidup mereka di tahun-tahun awal mereka kuliah, melainkan kesulitan di tahun-tahun berikutnya ketika mereka gagal untuk menjadi lebih</p>
--	--	---	------------------------------	---

				<p>disiplin.</p> <p>Partisipan juga sadar bahwa mereka jarang sekali menepati janji baik pada diri mereka sendiri maupun orang lain, seperti gagal untuk mengikuti rencana yang telah ditetapkan tentang keuangan.</p> <p>2. Nilai akademis yang tidak memuaskan para partisipan seringkali melakukan prokrastinasi untuk tugas mereka ataupun untuk belajar berkenaan dengan ujian. Meskipun mereka mencoba memulai mengerjakan sebelum <i>deadline</i>, mereka kesulitan untuk tetap fokus mengerjakan. Para partisipan pun seringkali mengerjakan tugas mereka ataupun belajar dengan kebut semalam.</p> <p>Selain prokrastinasi, para partisipan juga kesulitan dalam menyusun prioritas dalam tugas dan menyelesaikannya.</p> <p>Partisipasi berdasarkan minat para partisipan</p>
--	--	--	--	---

			<p>seringkali hanya belajar dengan cermat di kelas apabila kelas yang menyenangkan atau sesuai minat mereka, dan seringkali tidak memperhatikan atau lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti bermain ponsel apabila mereka tidak meminati kelas yang sedang berlangsung.</p> <p>3. Kurangnya kemampuan dalam hubungan interpersonal. Banyak partisipan yang mengaku bahwa mereka kesulitan untuk membuat dan menjaga hubungan interpersonal. Beberapa memiliki reaksi emosional yang ekstrem sehingga lebih memilih untuk menjauhkan diri dari konflik dan tetap diam, namun kadang juga mereka meledak-ledak dalam emosi. Mereka juga kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan interpersonal, terutama di latar universitas di Korea</p>
--	--	--	---

				<p>di mana para mahasiswa bisa memilih jadwal mereka sendiri.</p> <p>4. Terus menerus khawatir para partisipan seringkali terus menyesali masa lalu meskipun mereka tahu bahwa yang terpenting adalah masa sekarang. Selain itu, karena pengalaman-pengalaman negatif berkaitan dengan diri mereka sendiri, mereka pun jadi sulit untuk percaya pada diri mereka, yang kemudian membuat mereka kehilangan motivasi dan memperburuk keberfungsian mereka setelah semakin lama.</p>
7	<p>Bolden, J., Gilmore-Kern, J. E., & Fillauer, J. P. (2019). Associations among sleep problems, executive dysfunctions, and attention-deficit/hyperact</p>	<p>Kuantitatif <i>cross sectional</i>, n=306</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan antara masalah tidur dan ADHD, serta hubungan <i>executive dysfunction</i> dengan ADHD.</p>	<p>Mahasiswa baik yang ADHD maupun tidak memiliki kecenderungan mempunyai masalah tidur atau kualitas tidur yang buruk. Akan tetapi, kualitas tidur tidak berkaitan dengan tingkat keparahan dari gejala</p>

	<p>ivity disorder symptom domains in college students. Journal of American College Health, 67(4), 320–327.</p> <p>https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515744</p>			<p>ADHD.</p> <p>Seluruh bagian dari EF yaitu manajemen waktu, penyelesaian masalah/kemampuan organisasi diri, kemampuan menahan diri, motivasi diri, dan regulasi emosi memiliki hubungan secara negatif dengan ADHD.</p>
8	<p>Dorr, M. M., & Armstrong, K. J. (2019). Executive functioning and impairment in emerging adult college students with ADHD symptoms. Journal of Attention Disorders, 23(14), 1759–1765.</p> <p>https://doi.org/10.1177/1087054717707041</p>	Kuantitatif, n = 821.	Untuk mengetahui hubungan antara gejala-gejala ADHD, <i>impairment</i> , dan <i>executive functioning</i> pada mahasiswa.	<p>Partisipan yang berdasarkan <i>screening</i> ADHD mendapat hasil positif menunjukkan <i>impairment</i> yang lebih tinggi daripada yang negative ADHD. Partisipan dengan nilai <i>executive functioning</i> (EF) lebih rendah memiliki <i>impairment</i> lebih tinggi. Ditemukan hasil positif antara gejala-gejala ADHD yang dialami partisipan dan juga <i>impairment</i> secara keseluruhan, serta <i>impairment</i> secara keseluruhan memiliki hubungan negatif dengan tingkat EF.</p>
9	<p>DuPaul, G. J., Gormley, M. J., Anastopoulos,</p>	Kuantitatif, longitudinal ADHD	Untuk mengetahui keadaan	Grup ADHD pada tahun pertama dan keempat melaporkan

	<p>A. D., Weyandt, L. L., Labban, J., Sass, A. J., Busch, C. Z., Franklin, M. K., & Postler, K. B. (2021). <i>Academic trajectories of college students with and without ADHD: Predictors of four-year outcomes</i>. <i>Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology</i>. https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1867992</p>	<p>tahun pertama (n = 228) Pembandin g tahun keempat (n = 228), ADHD tahun keempat (n) = 420, Pembandin g tahun keempat (n) = 216.</p>	<p>akademis mahasiswa ADHD dibanding dengan yang non-ADHD.</p>	<p>hasil yang lebih tinggi pada defisit dari <i>executive functioning</i> (EF), gejala-gejala kecemasan, dan kemungkinan lebih tinggi untuk mendapatkan diagnosis gangguan selain ADHD. Mahasiswa ADHD yang tidak menerima medikasi (ADHD no-med) memiliki nilai yang lebih tinggi terhadap depresi dibanding yang mendapat medikasi (ADHD med), namun kelompok ADHD med tetap memiliki nilai yang lebih tinggi pada depresi dibanding mahasiswa tanpa ADHD. Mahasiswa dengan ADHD mendapatkan IPK/GPA yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan grup pembanding, serta lebih jarang menggunakan strategi pembelajaran dibanding grup pembanding.</p>
10	<p>Bodalski, E. A., Flory, K., Canu, W. H., Willcutt, E. G., & Hartung,</p>	<p>Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> n = 595.</p>	<p>Untuk mengetahui apakah disregulasi</p>	<p>ADHD berkaitan dengan disregulasi emosi yang lebih tinggi dan <i>self-esteem</i></p>

	C. M. (2023). <i>ADHD symptoms and procrastination in college students: The roles of emotion dysregulation and self-esteem. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment</i> , 45(1), 48–57. https://doi.org/10.1007/s10862-022-09964-3		emosi dan self-esteem berperan dalam membuat mahasiswa dengan ADHD melakukan prokrastinasi.	yang lebih rendah, yang kemudian keduanya memiliki peran dalam membuat seseorang dengan ADHD melakukan prokrastinasi lebih sering.
11	Ben-Yehudah, G., & Brann, A. (2019). Pay attention to digital text: The impact of the media on text comprehension and self-monitoring in higher-education students with ADHD. <i>Research in Developmental Disabilities</i> , 89, 120–129. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.04.004	Experiment al, n = 106	Untuk mengetahui apakah mahasiswa dengan ADHD lebih kesulitan dalam membaca tulisan digital dibanding mahasiswa lain.	Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan ADHD memiliki kesulitan mempertahankan atensi dibandingkan grup kontrol. Pemahaman membaca dari grup kontrol juga secara signifikan lebih baik daripada kelompok mahasiswa ADHD. Meskipun tidak ada perbedaan secara signifikan antar grup dalam membaca teks pada media cetak, terdapat perbedaan signifikan antara grup dalam membaca teks secara digital.
12	Sharma, R. (2017). "Higher"	<i>Mixed method</i> ,	Untuk mencari tahu	Partisipan dengan ADHD cenderung

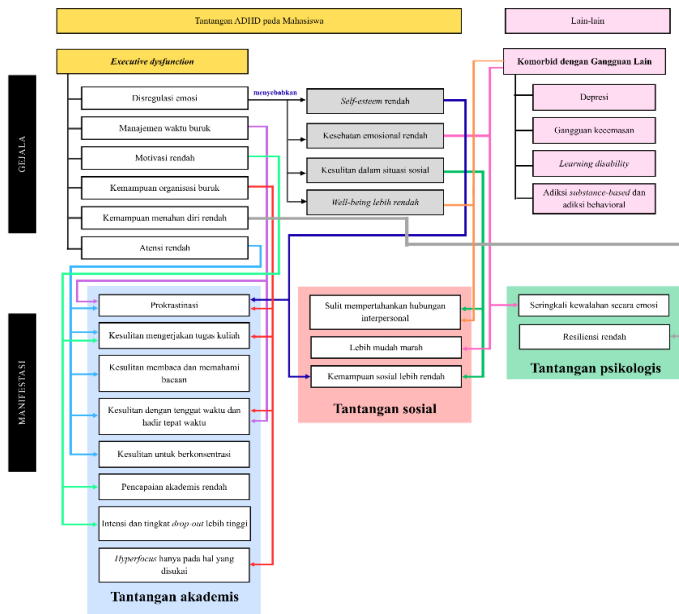
	<p><i>education: A mixed methods exploration of ADHD, cannabis use, and postsecondary academic success (Doctoral dissertation, University of British Columbia).</i></p> <p>https://doi.org/10.14288/1.0349521</p>	<p>Kuantitatif (n = 586), kualitatif (n = 180).</p>	<p>hubungan antara ADHD, penggunaan ganja dan kesuksesan akademik.</p>	<p>memiliki GPA/IPK lebih rendah, dengan mereka lebih rentan terhadap penyakit komorbid. Partisipan ADHD menjadi kelompok tertinggi dalam penggunaan zat (<i>substance use</i>), dengan 42% melaporkan bahwa mereka menggunakan obat/zat lain selain ganja secara frekuen. Zat-zat tersebut, dari yang paling sering digunakan adalah antidepresan (35%), nikotin (17%) dan alkohol (16%).</p>
13	<p>Al-Yagon, M., & Walter, E. (2025). <i>Exploring pathways to resilience and well-being for young adults with/without ADHD in higher education. European Journal of Special Needs Education</i>, 1-18.</p> <p>https://doi.org/10.1080/08856257.2025.2500761</p>	<p>Kuantitatif, (n = 82)</p>	<p>Untuk mengetahui resiliensi dan <i>well being</i> mahasiswa dewasa muda dengan ADHD melalui paradigma <i>Sense Of Coherence</i> (SOC) dan juga <i>eudaimonia-hedonia</i>.</p>	<p>Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan ADHD secara signifikan memiliki SOC yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tanpa ADHD. Selain itu, mahasiswa dengan ADHD memiliki motif hedonia, di mana mereka mengejar kesenangan duniawi, tetapi juga memiliki motif <i>eudaimonia</i> di mana mereka ingin mengembangkan diri menjadi versi terbaik mereka. Mahasiswa dengan ADHD juga memiliki nilai lebih</p>

				rendah pada <i>well-being</i> mereka.
14	<p>Sacchetti, G. M., & Lefler, E. K. (2017). <i>ADHD symptomology and social functioning in college students</i>. <i>Journal of Attention Disorders</i>, 21(12), 1009–1019.</p> <p>https://doi.org/10.1177/1087054714548037</p>	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> . n = 176	<p>Untuk mengetahui hubungan social impairment, pengalaman berkaitan dengan rasa marah, kepuasan hubungan romantis, dan tingkat kekerasan oleh pasangan (intimate partner violence) dengan gejala-gejala ADHD.</p>	<p>Ditemukan bahwa gejala ADHD dapat mempengaruhi <i>social impairment</i> yang dialami seseorang. Gejala ADHD juga menjadi penyebab emosi marah, dan ini lebih sering terjadi pada mahasiswa dengan gejala ADHD tipe inatentif dibandingkan dengan tipe hiperaktif-impulsif. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan antara gejala ADHD dengan kepuasan hubungan romantis, dan juga tidak ditemukan hubungan gejala ADHD dengan IPV, baik sebagai korban maupun pelaku IPV.</p>
15	<p>Ryan, J., Ross, S., Reyes, R., Kosmerly, S., & Rogers, M. (2016). Social functioning among college students diagnosed with ADHD and the mediating role of emotion regulation.</p>	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> n = 99	<p>Untuk mengetahui hubungan antara ADHD pada dewasa muda di latar universitas dengan kesulitan mereka berhadapan dengan situasi sosial dengan</p>	<p>Terdapat perbedaan dalam hasil yang didapat pada partisipan laki-laki dan perempuan. Ditemukan bahwa pada perempuan, baik gejala inatentif maupun hiperaktif-impulsif menjadi penyebab yang signifikan terhadap kemampuan sosial.</p>

	<p>Emotional and Behavioural Difficulties, 21(4), 387–402. https://doi.org/10.1080/13632752.2016.1201626</p>		<p>mediasi regulasi emosi.</p>	<p>Akan tetapi, hasil yang sama tidak ditemukan pada laki-laki. Pada Perempuan, regulasi emosi berkorelasi secara positif dengan kemampuan sosial dan juga berkorelasi negatif dengan gejala inatentif maupun hiperaktif-impulsif. Sementara itu pada laki-laki, hanya hiperaktivitas yang memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan regulasi emosi.</p>
16	<p>Grotewiel, M. M., Crenshaw, M. E., Dorsey, A., & Street, E. (2023). <i>Experiences of hyperfocus and flow in college students with and without attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)</i>. <i>Current Psychology</i>, 42(16), 13265-13275. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02539-0</p>	<p>Kualitatif, <i>cross-sectional</i> Tidak pernah didiagnosis ADHD (n) = 64 Didiagnosis ADHD (n) = 20.</p>	<p>Untuk mengetahui apakah <i>hyperfocus</i> (HF), yang sering dikaitkan dengan ADHD merupakan hal yang sama atau berbeda dengan konsep <i>flow</i> dengan meneliti mahasiswa.</p>	<p>Penelitian ini menemukan bahwa HF dan <i>flow</i> berkorelasi secara negatif. HF tidak memiliki dimensi-dimensi <i>flow</i> yaitu <i>feedback</i>, kontrol dan juga konsentrasi, yang mengimplikasikan bahwa pengalaman HF cenderung lebih tidak dapat dikendalikan. Selain itu, pengalaman HF di dalam penggunaan <i>gadget</i> berkebalikan dengan aspek <i>flow</i> yaitu tujuan yang jelas dan keseimbangan antara</p>

				<p>tantangan dan skill yang dimiliki, yang dapat dimaknai bahwa HF saat menggunakan <i>gadget</i> tidak memiliki tujuan berarti dan tantangan yang rendah.</p> <p>Partisipan dengan ADHD cenderung memiliki nilai HF yang tinggi dan nilai <i>flow</i> yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa lain.</p>
--	--	--	--	--

Dari *literature review* yang dilakukan pada artikel-artikel jurnal di atas, ditemukan fakta bahwa ADHD memiliki tantangan di berbagai sisi kehidupan mahasiswa. Tantangan-tantangan tersebut termanifestasi melalui dinamika kompleks yang terjadi akibat gejala-gejala ADHD. Secara umum, tantangan-tantangan tersebut terdapat dalam beberapa aspek dan dapat digambarkan dengan bagan berikut.



Gambar 2. Bagan Tantangan ADHD

Penelitian oleh Bolden, et al. (2019) menemukan bahwa seluruh bagian dari EF yaitu manajemen waktu, penyelesaian masalah/kemampuan organisasi diri, kemampuan menahan diri, motivasi diri dan regulasi emosi memiliki hubungan secara negatif dengan ADHD. Dalam kata lain, mahasiswa dengan ADHD akan memiliki kesulitan dalam melaksanakan hal-hal yang memiliki hubungan dengan fungsi eksekutif. Padahal, fungsi eksekutif memiliki peran vital dalam kelancaran mahasiswa dalam melalui masa perkuliahan, dikarenakan hampir semua aspek dari perkuliahan memerlukan fungsi eksekutif. Berkurangnya kemampuan fungsi eksekutif ini juga disebut *executive dysfunction*.

Mayoritas mahasiswa dengan ADHD memiliki EF yang rendah, tetapi penelitian Dorr & Armstrong (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki gejala positif ADHD dengan EF yang tinggi juga memiliki tingkat *impairment* atau gangguan fungsi yang tidak berbeda jauh dengan mahasiswa positif ADHD dengan EF yang rendah. Artinya,

tanpa melihat tingkatan dari fungsi eksekutif atau EF seorang, mahasiswa dengan ADHD akan cenderung memiliki gangguan fungsi yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak memiliki ADHD.

Manifestasi dari rendahnya fungsi eksekutif atau EF dapat dilihat pada penelitian oleh Kwon, et al. (2018), di mana para partisipan mengaku bahwa mereka memiliki hari yang tidak teratur dan sering ingkar janji baik dengan orang lain maupun diri sendiri, mereka juga kesulitan untuk mengatur skala prioritas dalam mengerjakan tugas serta seringkali melakukan prokrastinasi hingga mendekati batas waktu atau *deadline*.

Selain menjadi salah satu gejala *executive dysfunction*, beberapa penelitian menitikberatkan disregulasi emosi sebagai gejala penting dalam ADHD (Bodalski, et al., 2023). Berdasarkan Hotez et al. (2022), mahasiswa dengan ADHD cenderung melaporkan kesehatan emosional yang lebih rendah dibanding mahasiswa yang tidak memiliki ADHD, serta melaporkan bahwa mereka seringkali merasa kewalahan secara emosional selama setahun terakhir saat mereka menjawab survei.

Disregulasi emosi yang dialami mahasiswa dengan ADHD memiliki dampak ke berbagai aspek dalam kehidupan mereka. Bodalski, et al. (2023) dalam penelitian mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan ADHD memiliki tingkat disregulasi emosi yang lebih tinggi serta tingkat *self-esteem* yang lebih rendah. Disregulasi emosi juga berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang/*Quality of Life* (Ben-Dor Cohen, et al., 2021), yang berimplikasi kepada rendahnya *well-being* yang dimiliki seseorang tersebut (Wills, et al., 2016).

Self-esteem yang lebih rendah ini kemudian menyebabkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi pada mahasiswa ADHD (Bodalski et al., 2023). Hal ini juga sesuai dengan penelitian oleh Kwon, et al. (2018) tentang prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dengan ADHD, serta bahwa mahasiswa dengan ADHD seiring waktu semakin kehilangan kepercayaan diri atau *self-esteem* pada diri mereka dikarenakan pengalaman-pengalaman negatif yang mereka alami dengan diri sendiri.

Penelitian tentang ADHD pada mahasiswa juga menemukan tingkat komorbiditas yang tinggi antara ADHD dengan gangguan mental lain (Anastopoulos, et al., 2016; DuPaul et al., 2016; Sharma, 2024). Dalam penelitian dengan sampel berjumlah besar di Amerika Serikat oleh Hotez et al. (2022), secara signifikan mahasiswa ADHD melaporkan kondisi komorbid dan/atau *learning disability* lebih banyak yaitu sebanyak 4,5%, sementara hanya sebanyak 0,5% mahasiswa tanpa ADHD yang melaporkan bahwa mereka memiliki lebih dari satu gangguan mental (komorbid) dan/atau *learning disability*. Berdasarkan penelitian DuPaul, et al., (2016) sebanyak 55% dari partisipan dengan ADHD memiliki komorbid satu penyakit mental, dan sebanyak 31,8% memiliki komorbid dua atau lebih gangguan mental lain.

Tidak hanya itu, mahasiswa dengan ADHD juga dapat menyalahgunakan zat atau obat-obatan. Penelitian oleh Sharma (2024) menemukan bahwa partisipan ADHD menjadi kelompok tertinggi dalam penggunaan zat (*substance use*), dengan 42% melaporkan bahwa mereka menggunakan obat/zat lain selain ganja secara frekuen. Zat-zat tersebut, dari yang paling sering digunakan adalah antidepresan (35%), nikotin (17%) dan alkohol (16%). Partisipan dalam penelitian oleh Kwon, Kim, & Kwak (2018) juga menyatakan bahwa mereka seringkali minum alkohol, yang menjadi salah satu penyebab ketidakteraturan dalam siklus harian mereka.

Selain berkemungkinan lebih tinggi untuk memiliki gangguan mental komorbid yang diakui DSM, mahasiswa dengan ADHD juga rentan untuk mengalami gangguan yang belum diakui di DSM seperti adiksi behavioral. Penelitian Tateno, et al. (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang dinyatakan positif ADHD memiliki nilai yang secara signifikan lebih tinggi untuk adiksi internet dibanding yang tidak memiliki ADHD. Selain itu, ditemukan bahwa mahasiswa yang positif ADHD sebanyak 67,9% berkemungkinan mengalami adiksi internet.

Penelitian DuPaul et al. (2016) menemukan bahwa gangguan yang paling sering mengalami komorbid dengan ADHD adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan. DuPaul, et al. (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan ADHD yang tidak menerima medikasi memiliki tingkat

depresi yang lebih tinggi dibanding mahasiswa ADHD yang menerima medikasi. Akan tetapi, mahasiswa dengan ADHD, meskipun menerima medikasi, tetap memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang tidak mengalami depresi.

Semua tantangan yang umumnya dialami oleh mahasiswa dengan ADHD, berdampak secara signifikan terhadap *well-being* mereka sebagai seorang pelajar (DuPaul, et al., 2021; Al-Yagon & Walter, 2025). Berbagai gejala yang dialami mahasiswa dengan ADHD saling berhubungan dan menyebabkan mereka mengalami kesulitan-kesulitan dalam lingkungan perkuliahan, meliputi tantangan di bidang akademik, sosial, dan psikologis mahasiswa dengan ADHD.

Dalam sisi akademik, mahasiswa dengan ADHD cenderung mengalami banyak kesulitan. Penelitian oleh Ben-Yehuda & Brann (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan ADHD cenderung lebih susah untuk mempertahankan atensi mereka serta memiliki pemahaman bacaan yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa lain. Tidak hanya itu, mereka juga mengalami kesulitan untuk membaca tulisan dalam format digital, yang dapat mengganggu kualitas belajar mereka dikarenakan umumnya penggunaan teks digital dalam perkuliahan.

Müller, et al. (2024) menyatakan bahwa ADHD yang dialami mahasiswa berhubungan secara negatif dengan *self-efficacy* dan resiliensi akademik, yang berarti bahwa mahasiswa dengan ADHD cenderung kesulitan untuk bertahan menghadapi tugas yang menantang yang mereka terima di perkuliahan. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, menurut Bodalski, et al. (2023), mahasiswa dengan ADHD pun cenderung lebih sering melakukan prokrastinasi untuk tugas kuliah ataupun ujian mereka hingga sudah sangat dekat dengan tenggat waktu, dan di saat itu pun, mereka kesulitan untuk fokus dalam belajar maupun mengerjakan. Meskipun mereka ingin mengubah gaya belajar dan bekerja mereka, mereka seringkali gagal dan akhirnya pengalaman-pengalaman kegagalan itu menyebabkan *self-esteem* mereka menurun serta berkurangnya resiliensi mereka berkaitan dengan akademik.

Penelitian kualitatif oleh Kwon, et al. (2018) menjelaskan bahwa dalam beberapa kondisi, mahasiswa ADHD bisa tekun dalam subjek atau mata kuliah yang mereka sukai. Namun, di saat yang bersamaan, mereka cenderung tidak memperhatikan subjek yang tidak mereka sukai dan memilih untuk melakukan hal lain. Ini sesuai dengan penjelasan tentang motif hedonia pada mahasiswa ADHD di atas. Kondisi tersebut juga menunjukkan kecenderungan mahasiswa dengan ADHD terhadap *hyperfocus* hanya pada hal-hal yang mereka sukai saja; yang juga berarti bahwa mereka tidak menerapkan strategi belajar apapun untuk subjek-subjek yang “kurang disukai” tersebut.

Terakhir, mahasiswa dengan ADHD juga seringkali mengalami *hyperfocus* (HF). Penelitian Grotewiel, et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan ADHD lebih sering mengalami HF pada bidang yang mereka sukai, namun di saat yang sama pengalaman HF pada mahasiswa ADHD jauh berbeda dengan *flow*, keadaan di mana seseorang berada dalam fokus mendalam. Perbedaan utama dari HF yang dialami mahasiswa ADHD dibanding kondisi *flow* adalah HF cenderung lebih tak terarah dan tak bertujuan, dan seringkali terjadi tanpa dapat dikontrol. *Hyperfocus* dapat membuat mahasiswa dengan ADHD melakukan suatu kegiatan dalam waktu lama tanpa memerhatikan kewajiban lain yang mereka miliki dan juga mengabaikan kesehatan mereka sendiri.

DuPaul, et al. (2021) mengidentifikasi tantangan tersebut disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa dengan ADHD yang tidak memiliki dan menggunakan strategi tertentu untuk belajar. Akibatnya, nilai mahasiswa ADHD cenderung lebih rendah dibanding dengan mahasiswa tanpa ADHD (Hotez et al., 2022), begitu pula dengan IPK/GPA mereka (Henning, et al., 2021; DuPaul, et al., 2021; Sharma, 2024). Hal tersebut dapat menjadi hambatan besar dalam kehidupan akademis dan karier bagi mahasiswa dengan ADHD, karena nilai yang didapatkan di bangku kuliah kerap diasosiasikan sebagai cerminan dari kemampuan diri seorang mahasiswa.

Dengan tantangan-tantangan yang mereka alami tersebut, maka tidak jarang mahasiswa dengan ADHD lulus lebih lama dibanding teman seangkatan mereka (Henning, et al., 2021). Selain itu, mahasiswa dengan ADHD juga memiliki

kecenderungan yang lebih besar terhadap keinginan berhenti kuliah/*drop out* dibanding mahasiswa tanpa ADHD (Henning, et al., 2021; Müller, Mellor & Pikó, 2024).

Menurut Ryan et al. (2016), disregulasi emosi pada mahasiswa ADHD berpengaruh terhadap kemampuan sosial atau keberfungsian sosial mereka. Sachetti & Lefler (2017) menemukan bahwa gejala ADHD yang dialami mahasiswa memiliki pengaruh pada *social impairment* atau gangguan pada keberfungsian mereka secara sosial. Secara spesifik, penelitian Ryan et al. (2016) mengidentifikasi adanya dampak keberfungsian sosial yang berbeda pada perempuan dan laki-laki. Dalam hal ini, mahasiswi dengan ADHD cenderung lebih sering mengalami dampak pada keberfungsian sosial dibanding mahasiswa dengan ADHD.

Berkaitan dengan kemampuan sosial, partisipan dalam penelitian Kwon, et al. (2018) menyatakan bahwa mereka kesulitan untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan interpersonal, beberapa berkata bahwa salah satu penyebabnya adalah disregulasi emosi yang mereka alami sehingga mereka memilih untuk menjauhkan diri dari potensi konflik.

Secara psikologis, gejala ADHD secara khusus mempengaruhi *well-being* seorang mahasiswa. Al-Yagon & Walter (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan ADHD memiliki *well-being* yang lebih rendah dibanding dengan yang tidak memiliki ADHD. Dalam hal ini, *well-being* yang lebih rendah pada mahasiswa ADHD dapat disebabkan oleh tantangan-tantangan yang mereka alami karena gejala ADHD mereka.

Di sisi lain, gejala ADHD juga menjadi penyebab *trait anger*, yaitu bagian dari kepribadian yang berkaitan dengan pengalaman dari frekuensi, intensitas dan durasi dari seseorang mengekspresikan emosi marah (Veentra, et al., 2018). Penelitian Sachetti & Lefler (2017) menemukan bahwa mahasiswa dengan ADHD yang lebih mungkin untuk memiliki *trait anger* adalah mahasiswa dengan tipe ADHD inatentif.

Selain itu, menurut Al-Yagon & Walter (2025) mahasiswa dengan ADHD memiliki *sense of coherence* (SOC) yang rendah, yang berarti bahwa mereka kesulitan untuk memahami hidup

mereka, cenderung tidak mampu untuk mengelola kehidupan mereka, serta sulit menemukan makna dari hidup (Moksnes, 2022). Rendahnya SOC pada mahasiswa dengan ADHD menunjukkan bahwa mereka lebih rentan secara psikologis dan memiliki well-being yang rendah.

Lebih lanjut, Al-Yagon & Walter (2025) menghubungkan SOC mahasiswa dengan ADHD dengan motif *hedonia*, yaitu motif mengejar kesenangan dan kenyamanan. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan ADHD cenderung mengejar kesenangan duniawi dan juga berusaha menghindari kesulitan atau distress. Contoh dari mahasiswa dengan ADHD mengejar kesenangan duniawi adalah dengan mengonsumsi obat-obatan berbahaya seperti ganja dan antidepresan berlebih, serta minum alkohol, sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya.

Hubungan antara SOC yang rendah dan tingginya motif *hedonia* itu menunjukkan bahwa mahasiswa dengan ADHD memiliki resiliensi yang lebih rendah (Al-Yagon & Walter, 2025). Resiliensi yang rendah pun lebih lanjut menyebabkan mahasiswa dengan ADHD mengalami kesulitan dalam mengelola tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-harinya.

PENUTUP

ADHD merupakan gangguan *neurodevelopmental* yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari orang yang memilikinya, dengan orang dewasa yang memiliki ADHD dapat mengembangkan gejala yang berbeda dari ADHD yang dialami kanak-kanak, yaitu dengan adanya *executive dysfunction* serta disregulasi emosi pada dewasa dengan ADHD. Dua gejala ini pun menjadi bagian dari penyebab kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa dengan ADHD. ADHD membawa banyak tantangan pada mahasiswa dari berbagai sisi kehidupan mereka yaitu dari akademik, sosial, dan juga kesehatan mental dan *well-being*.

Pada sisi akademik, mahasiswa dengan ADHD memiliki nilai serta IPK lebih rendah dibanding yang tidak memiliki ADHD, cenderung lulus lebih lama, seringkali berprokrastinasi

dan juga melewati tenggat waktu atau *deadline*, hingga cenderung lebih mungkin untuk *drop out*.

Dari segi sosial, mahasiswa dengan ADHD cenderung kesulitan dalam menghadapi situasi sosial dan memiliki *social impairment* yang lebih tinggi. Mahasiswa dengan ADHD juga lebih sulit untuk mempertahankan hubungan interpersonal mereka.

Sementara itu, dari segi psikologis, mahasiswa dengan ADHD memiliki *well-being* yang lebih rendah, memiliki *self-esteem* yang lebih rendah, resiliensi lebih rendah, serta secara umum mengalami *impairment* yang tinggi. Secara spesifik, mahasiswa dengan ADHD tipe inatentif lebih mudah untuk mengembangkan *trait anger*. Mahasiswa ADHD juga dapat mengalami *hyperfocus*, yang dapat menyebabkan mereka lebih abai dalam hal lain di kehidupan mereka selagi melakukan suatu aktivitas yang mereka sukai. Selain itu, mahasiswa dengan ADHD memiliki kecenderungan yang secara signifikan lebih tinggi untuk memiliki gangguan mental komorbid, dengan probabilitas komorbid yang paling tinggi adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan.

ADHD adalah gangguan yang memiliki banyak dampak negatif bagi mahasiswa yang memilikinya, namun kesadaran tentang ADHD baik dalam latar akademik maupun umum masih begitu rendah, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, sangat krusial untuk melakukan penelitian tentang ADHD di Indonesia, agar inklusivitas kepada mahasiswa dengan ADHD dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelnour, E., Jansen, M. O., & Gold, J. A. (2022). ADHD diagnostic trends: Increased recognition or overdiagnosis? *Missouri Medicine*, 119 (5), 467.
- Adler, L. A., Faraone, S. V., Spencer, T. J., Berglund, P., Alperin, S., & Kessler, R. C. (2017). The structure of adult ADHD. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 26 (1), e1555. <https://doi.org/10.1002/mpr.1555>
- Al-Yagon, M., & Walter, E. (2025). Exploring pathways to

- resilience and well-being for young adults with/without ADHD in higher education. *European Journal of Special Needs Education*, 1–18.
<https://doi.org/10.1080/08856257.2025.2500761>
- Aluri, J., Goodman, D., Antshel, K., & Mojtabei, R. (2023). Variation in ADHD Treatment by Mental Health Care Setting Among US College Students from 2019 to 2022. *Journal of Attention Disorders*, 27 (12), 1411-1419.
<https://doi.org/10.1177/10870547231178310>
- Barkley, R. A. (Ed.). (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.
- Ben-Dor Cohen, M., Eldar, E., Maeir, A., & Nahum, M. (2021). Emotional dysregulation and health related quality of life in young adults with ADHD: a cross sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19 (1), 270.
<https://doi.org/10.1186/s12955-021-01904-8>
- Ben-Yehudah, G., & Brann, A. (2019). Pay attention to digital text: The impact of the media on text comprehension and self-monitoring in higher-education students with ADHD. *Research in Developmental Disabilities*, 89, 120–129.
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.04.004>
- Blase, S. L., Gilbert, A. N., Anastopoulos, A. D., Costello, E. J., Hoyle, R. H., Swartzwelder, H. S., & Rabiner, D. L. (2009). Self-reported ADHD and adjustment in college: cross-sectional and longitudinal findings. *Journal of attention disorders*, 13(3), 297–309.
<https://doi.org/10.1177/1087054709334446>
- Bodalski, E. A., Flory, K., Canu, W. H., Willcutt, E. G., & Hartung, C. M. (2023). ADHD symptoms and procrastination in college students: The roles of emotion dysregulation and self-esteem. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45 (1), 48–57.
<https://doi.org/10.1007/s10862-022-09964-3>
- Bolden, J., Gilmore-Kern, J. E., & Fillauer, J. P. (2019). Associations among sleep problems, executive dysfunctions, and attention-deficit/hyperactivity disorder symptom domains in college students. *Journal of American College Health*, 67 (4), 320–327.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515744>

- Carlson, S. M., Zelazo, P. D., & Faja, S. (2013). Executive function. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology: Vol. 1. Body and mind* (pp. 706–743). Oxford University Press.
- D'Agati, E., Curatolo, P., & Mazzone, L. (2019). Comorbidity between ADHD and anxiety disorders across the lifespan. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23 (4), 238–244. <https://doi.org/10.1080/13651501.2019.1617251>
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5 (1), 81–90.
- DuPaul, G. J., Gormley, M. J., Anastopoulos, A. D., Weyandt, L. L., Labban, J., Sass, A. J., Busch, C. Z., Franklin, M. K., & Postler, K. B. (2021). Academic trajectories of college students with and without ADHD: Predictors of four-year outcomes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1867992>
- Ginsberg, Y., Quintero, J., Anand, E., Casillas, M., & Upadhyaya, H. P. (2014). Underdiagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder in adult patients: A review of the literature. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 16 (3), 23591. <https://doi.org/10.4088/PCC.13r01600>
- Grotewiel, M. M., Crenshaw, M. E., Dorsey, A., & Street, E. (2023). Experiences of hyperfocus and flow in college students with and without attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Current Psychology*, 42 (16), 13265–13275. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02539-0>
- Gray, S. A., Fettes, P., Woltering, S., Mawjee, K., & Tannock, R. (2016). Symptom manifestation and impairments in college students with ADHD. *Journal of Learning Disabilities*, 49 (6), 616–630. <https://doi.org/10.1177/0022219415620569>
- Henning, C., Summerfeldt, L. J., & Parker, J. D. A. (2021). ADHD and academic success in university students: The important role of impaired attention. *Journal of Attention Disorders*, 26 (6), 893–901.

- <https://doi.org/10.1177/1087054719843189>
- Hinshaw, S. P., Nguyen, P. T., O'Grady, S. M., & Rosenthal, E. A. (2022). Annual research review: Attention-deficit/hyperactivity disorder in girls and women: Underrepresentation, longitudinal processes, and key directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63 (4), 484–496. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13597>
- Holthe, M. E. G., & Langvik, E. (2017). The strives, struggles, and successes of women diagnosed with ADHD as adults. *SAGE Open*, 7(1), <https://doi.org/10.1177/2158244017701799>
- Hotez, E., Rosenau, K. A., Fernandes, P., Eagan, K., Shea, L., & Kuo, A. A. (2022). A National Cross-Sectional Study of the Characteristics, Strengths, and Challenges of College Students With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Cureus*, 14 (1), e21520. <https://doi.org/10.7759/cureus.21520>
- Hours, C., Recasens, C., & Baleyte, J. M. (2022). ASD and ADHD comorbidity: What are we talking about? *Frontiers in Psychiatry*, 13, 837424. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.837424>
- Kwon, S. J., Kim, Y., & Kwak, Y. (2018). Difficulties faced by university students with self-reported symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder: A qualitative study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 12, 12. <https://doi.org/10.1186/s13034-018-0211-1>
- Moksnes, U. K. (2021). Sense of coherence. *Health promotion in health care—vital theories and research*, 35–46.
- Müller, V., Mellor, D., & Pikó, B. F. (2024). Dropout intention among university students with ADHD symptoms: Exploring a path model for the role of self-efficacy, resilience, and depression. *Education Sciences*, 14 (10), 1083. <https://doi.org/10.3390/educsci14101083>
- Natarezwa, M. K. R., Nurcintame, N. P., Bongso, C. I., Anggela, K., & Heng, P. H. (2023). Meningkatkan pemahaman publik terhadap anak ADHD melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. *Jurnal Serina Abdimas*, 1 (2), 1005–1017. <https://doi.org/10.24912/jsa.v1i2.26124>
- Netzer Turgeman, R., & Pollak, Y. (2023). Using the temporal

- motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination. *Australian Psychologist*, 58 (6), 448–456.
<https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2201923>
- Quinn, P. O., & Madhoo, M. (2014). A review of attention-deficit/hyperactivity disorder in women and girls: Uncovering this hidden diagnosis. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 16 (3), 27250.
<https://doi.org/10.4088/PCC.13r01596>
- Ryan, J., Ross, S., Reyes, R., Kosmerly, S., & Rogers, M. (2016). Social functioning among college students diagnosed with ADHD and the mediating role of emotion regulation. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 21 (4), 387–402.
<https://doi.org/10.1080/13632752.2016.1201626>
- Sacchetti, G. M., & Lefler, E. K. (2017). ADHD symptomology and social functioning in college students. *Journal of Attention Disorders*, 21 (12), 1009–1019.
<https://doi.org/10.1177/1087054714548037>
- Salari, N., Ghasemi, H., Abdoli, N., Rahmani, A., Shiri, M. H., Hashemian, A. H., ... Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of ADHD in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Italian Journal of Pediatrics*, 49 (1), 48. <https://doi.org/10.1186/s13052-023-01471-1>
- Schiweck, C., Arteaga-Henriquez, G., Aichholzer, M., Thanarajah, S. E., Vargas-Cáceres, S., Matura, S., ... Reif, A. (2021). Comorbidity of ADHD and adult bipolar disorder: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 124, 100–123.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.02.019>
- Sharma, R. (2017). “Higher” education: A mixed methods exploration of ADHD, cannabis use, and postsecondary academic success (Doctoral dissertation, University of British Columbia). <https://doi.org/10.14288/1.0349521>
- Song, P., Zha, M., Yang, Q., Zhang, Y., Li, X., & Rudan, I. (2021). The prevalence of adult attention-deficit hyperactivity disorder: A global systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 11, 04009.
<https://doi.org/10.7189/jogh.11.04009>
- Tateno, M., Teo, A. R., Shirasaka, T., Tayama, M., Watabe, M., &

- Kato, T. A. (2016). Internet addiction and self-evaluated attention-deficit hyperactivity disorder traits among Japanese college students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70 (12), 567–572.
<https://doi.org/10.1111/pcn.12454>
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2024, November 19). Attention-deficit / hyperactivity disorder: Data and statistics on ADHD. U.S. Department of Health and Human Services.
<https://www.cdc.gov/adhd/data/index.html>
- Varrasi, S., Boccaccio, F. M., Guerrero, C. S., Platania, G. A., Pirrone, C., & Castellano, S. (2022). Schooling and occupational outcomes in adults with ADHD: Predictors of success and support strategies for effective learning. *Education Sciences*, 13 (1), 37.
<https://doi.org/10.3390/educsci13010037>
- Veenstra, L., Bushman, B. J., & Koole, S. L. (2018). The facts on the furious: A brief review of the psychology of trait anger. *Current Opinion in Psychology*, 19, 98–103.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.014>
- Wills, T. A., Simons, J. S., Sussman, S., & Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and alcohol dependence*, 163, S37-S45
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.039>
- Yam, J. H. (2024). Kajian penelitian: Tinjauan literatur sebagai metode penelitian. *Jurnal Empire*, 4 (1)