

**MEMAKNAI RELASI INTERPERSONAL: STUDI KUALITATIF PADA
INDIVIDU DEWASA AWAL DENGAN DIAGNOSIS *ATTENTION DEFICIT
HYPERACTIVITY DISORDER***

Dewi Nurdiani¹, Aldani Putri Wijayanti¹
15000122130196

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275
E-mail: dewinurdiani@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Relasi interpersonal merupakan aspek penting dalam kehidupan dewasa awal, namun karakteristik *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dapat memengaruhi cara individu mengalami dan memaknai hubungan dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna relasi interpersonal pada individu dewasa awal dengan diagnosis ADHD. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Partisipan terdiri atas empat individu dewasa awal yang memiliki diagnosis ADHD. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan *Reflexive Thematic Analysis* (RTA). Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu *Menegosiasikan Diri demi Penerimaan dalam Relasi*, *Relasi sebagai Kedekatan yang Sulit Dipertahankan*, *Relasi sebagai Ruang di Mana Diri Kerap Disalahpahami*, dan *Relasi sebagai Ruang Aman untuk Menjadi Diri Sendiri*. Temuan menunjukkan bahwa relasi dimaknai sebagai pengalaman yang kompleks dan paradoksal: di satu sisi menuntut adaptasi, rentan mengalami kerenggangan, serta menghadirkan pengalaman disalahpahami, namun di sisi lain menjadi sumber penerimaan, keamanan psikologis, dan ruang untuk menjadi diri sendiri. Penelitian ini menekankan pentingnya relasi yang memungkinkan individu dengan ADHD merasa dipahami, diterima, dan aman dalam menjalani kehidupan sosialnya.

Kata Kunci: ADHD; relasi interpersonal; dewasa awal; keamanan psikologis; *Reflexive Thematic Analysis*

***MAKING MEANING OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS: A
QUALITATIVE STUDY OF YOUNG ADULTS WITH A DIAGNOSIS OF
ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER***

Dewi Nurdiani¹, Aldani Putri Wijayanti¹
15000122130196

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275
E-mail: dewinurdiani@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Interpersonal relationships are an important aspect of early adulthood. However, the characteristics of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) may influence how individuals experience and make meaning of their relationships with others. This study aimed to explore and understand the meaning of interpersonal relationships among early adults diagnosed with ADHD. The study employed a qualitative approach.. Four early adults with a formal diagnosis of ADHD participated in the study. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Reflexive Thematic Analysis (RTA). The findings revealed four main themes: Negotiating the Self for Acceptance in Relationships, Relationships as Closeness That Is Difficult to Sustain, Relationships as Spaces Where the Self Is Frequently Misunderstood, and Relationships as Safe Spaces to Be One's Authentic Self. The findings indicate that interpersonal relationships are experienced as complex and paradoxical: on the one hand, they require continuous adaptation, are vulnerable to relational strain, and often involve experiences of being misunderstood; on the other hand, they serve as sources of acceptance, psychological safety, and opportunities for authentic self-expression. This study highlights the importance of relationships that enable individuals with ADHD to feel understood, accepted, and psychologically safe in navigating their social lives.

Keywords: ADHD; interpersonal relationships; young adulthood; psychological safety; Reflexive Thematic Analysis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemampuan untuk fokus merupakan aspek penting dalam berbagai aktivitas. Pada situasi tertentu, fokus dapat menurun, misalnya ketika individu mengalami stres berat (Larra dkk., 2022). Namun, pada sebagian individu, kesulitan mempertahankan fokus bersifat menetap, kontinu, dan tidak secara langsung bergantung pada situasi tertentu. Kondisi ini dikenal sebagai *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD), salah satu gangguan *neurodevelopmental* yang ditandai oleh kesulitan mempertahankan perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang menetap (APA, 2022). Pola gejala ini menjadikan individu dengan ADHD mengalami hambatan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademik, sosial, maupun pekerjaan (Aduen dkk., 2018).

Meskipun kerap diasosiasikan dengan masa kanak-kanak, ADHD tidak terbatas pada periode perkembangan tersebut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa gejala ADHD dapat berlanjut hingga masa dewasa dan tetap memengaruhi fungsi adaptif individu dalam berbagai konteks kehidupan (Bogdańska-Chomczyk dkk., 2025; Cortese dkk., 2025; Di Lorenzo dkk., 2021; Faraone dkk., 2021; Ginapp dkk., 2023; Kooij, 2019).

Sebuah meta-analisis global memperkirakan bahwa prevalensi ADHD persisten dari masa kanak-kanak hingga dewasa mencapai 2,58%, sementara prevalensi ADHD simptomatik pada orang dewasa mencapai 6,76% (Song dkk.,

2021). Temuan ini menegaskan bahwa ADHD merupakan kondisi *neurodevelopmental* yang dapat bersifat menetap dan tidak selalu menghilang seiring bertambahnya usia.

Seiring dengan berkembangnya kajian mengenai ADHD secara global, masih terdapat ruang yang luas untuk memperdalam pemahaman mengenai kondisi ini di Indonesia. Data prevalensi ADHD di Indonesia masih menunjukkan variasi yang cukup besar dan belum dapat merepresentasikan angka nasional secara pasti. Beberapa penelitian melaporkan prevalensi sekitar 8% pada siswa sekolah dasar Indonesia (Wimbarti dkk., 2023), sementara penelitian pada populasi khusus di YPAC Surakarta menemukan prevalensi sebesar 26,4%, yang menunjukkan bahwa angka prevalensi ADHD dapat berbeda-beda tergantung karakteristik sampel dan metode pengukuran yang digunakan. Variasi tersebut mencerminkan perbedaan dalam proses identifikasi kasus dan pelaporan sehingga gambaran mengenai kondisi ini di Indonesia belum sepenuhnya seragam.

Selain itu, kajian mengenai pemahaman dan persepsi masyarakat terhadap ADHD juga menjadi area yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Masih ditemukannya stigma sosial, seperti anggapan bahwa individu dengan ADHD bersifat “nakal”, “tidak serius”, atau “tidak benar-benar sakit”, menunjukkan pentingnya penelitian yang tidak hanya berfokus pada aspek klinis, tetapi juga pada dimensi sosial dan psikologis ADHD di Indonesia (Kartika & Kurniawaty, 2025). Kondisi tersebut menegaskan perlunya penguatan perhatian terhadap ADHD melalui pengembangan kajian ilmiah dan upaya peningkatan pemahaman masyarakat, baik dalam ranah akademik maupun sosial.

Salah satu area kehidupan yang terdampak signifikan oleh ADHD adalah kemampuan membangun dan mempertahankan relasi interpersonal (Ginapp dkk., 2023; Fayyad dkk., 2007; Bogdańska-Chomczyk dkk., 2025; Cortese dkk., 2025). Relasi interpersonal dalam konteks ini merujuk pada interaksi sosial yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari, seperti pertemanan, relasi akademik, relasi keluarga dan hubungan profesional. Hal ini menandai perlunya pemahaman mendalam mengenai bagaimana ADHD memengaruhi fungsi sosial dewasa.

Untuk memahami bagaimana ADHD memengaruhi relasi interpersonal pada masa dewasa, penting untuk melihat bagaimana gejala kondisi ini termanifestasi dalam kehidupan sehari-hari. Secara klinis, ADHD ditandai oleh tiga kelompok gejala utama, yaitu inatensi, hiperaktivitas, dan impulsivitas (APA, 2022). Pada masa dewasa, gejala inatensi dapat muncul dalam bentuk kesulitan mempertahankan perhatian selama interaksi, mudah terdistraksi, kesulitan mengorganisasi aktivitas, serta kecenderungan melupakan informasi atau kesepakatan yang telah dibangun. Hiperaktivitas tidak selalu tampak sebagai aktivitas motorik yang berlebihan seperti pada anak, tetapi dapat muncul sebagai perasaan gelisah internal (*internal restlessness*), kesulitan untuk rileks, atau kebutuhan untuk terus aktif. Sementara itu, impulsivitas termanifestasi dalam kecenderungan bereaksi secara spontan, menyela pembicaraan, kesulitan menunggu giliran, serta memberikan respons tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosial secara menyeluruh (Kooij, 2019; Faraone dkk., 2021; APA, 2022). Selain gejala inti tersebut, individu dewasa dengan ADHD juga sering mengalami kesulitan regulasi emosi, gangguan fungsi eksekutif, serta defisit *social*

cognition yang memengaruhi kemampuan memahami ekspresi emosi, perspektif, dan isyarat sosial orang lain (Faraone dkk., 2021; Cortese dkk., 2025).

Pada individu dewasa dengan ADHD, kesulitan dalam relasi interpersonal tidak hanya muncul sebagai konsekuensi situasional, tetapi berkaitan erat dengan keterbatasan neurokognitif yang memengaruhi cara individu memahami, merespons, dan menyesuaikan diri dalam interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan fungsi sosial merupakan karakteristik yang menetap hingga usia dewasa dan melaporkan kesulitan signifikan dalam fungsi sosial sehari-hari, termasuk dalam memahami norma sosial dan menjaga hubungan interpersonal yang stabil (Bogdańska-Chomczyk dkk., 2025; Cortese dkk., 2025; Fayyad dkk., 2007; Ginapp dkk., 2023).

Salah satu mekanisme utama yang mendasari kesulitan tersebut adalah gangguan pada aspek *social cognition*. *Social cognition* mencakup kemampuan individu untuk mengenali dan menginterpretasi isyarat sosial dan emosional, memahami perspektif orang lain, membaca maksud serta niat sosial, serta mengambil keputusan yang sesuai dalam situasi sosial yang kompleks (Beaudoin & Beauchamp, 2020; Mehren dkk., 2021). Tinjauan sistematis menunjukkan terdapat gangguan pada beberapa domain *social cognition*, seperti pengenalan isyarat sosial dan pengambilan perspektif orang lain, yang terbukti tetap muncul bahkan setelah mengontrol faktor kecerdasan dan tingkat pendidikan (French dkk., 2024; Mehren dkk., 2021). Keterbatasan ini menyebabkan individu dengan ADHD cenderung kurang responsif terhadap petunjuk sosial yang bersifat halus dalam

percakapan dan interaksi interpersonal sehari-hari (Mehren dkk., 2021; Morellini dkk., 2022).

Penelitian epidemiologis lintas negara juga menunjukkan bahwa kondisi ini, secara fungsional mengganggu peran sosial dan interaksi interpersonal, bahkan setelah dikontrol oleh faktor komorbiditas lain seperti gangguan kecemasan dan *mood* (Fayyad dkk., 2007). Artinya, dampak ADHD pada kemampuan menjalani interaksi sosial tidak semata-mata disebabkan oleh gangguan lain, melainkan konsekuensi langsung dari gejala inti ADHD itu sendiri. Individu dengan ADHD juga lebih sering mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial, memiliki jaringan sosial yang lebih terbatas, serta lebih sedikit hubungan pertemanan yang dekat dan berkelanjutan dibandingkan individu tanpa ADHD (Morellini dkk., 2022; Ginapp dkk., 2023).

Selain dalam konteks pertemanan, kesulitan relasi interpersonal pada individu dewasa dengan ADHD juga tampak secara signifikan dalam lingkungan kerja dan relasi profesional awal. Gejala-gejalanya berkontribusi terhadap tantangan komunikasi interpersonal, seperti kesulitan mempertahankan perhatian saat menerima instruksi, mengikuti diskusi kelompok, kecenderungan menyela pembicaraan rekan kerja, serta respons emosional yang kurang terkontrol terhadap umpan balik (Fuermaier dkk., 2021). Dinamika ini berkontribusi pada peningkatan distress interpersonal, sensitivitas terhadap penolakan serta kecenderungan penarikan diri sosial pada individu dewasa dengan ADHD (Ginapp dkk., 2023; French dkk., 2024).

Dalam konteks sosial yang lebih luas, pengalaman interpersonal yang diwarnai konflik pada individu dewasa ADHD sering kali berinteraksi dengan faktor sosial lain, yaitu stigma. Stigma ini umumnya muncul dalam bentuk atribusi negatif terhadap karakter dan kompetensi individu, seperti dipersepsikan sebagai kurang disiplin, tidak dapat diandalkan, terlalu emosional, atau sulit bekerja sama. Perilaku yang berkaitan dengan gejala ADHD seperti keterlambatan, lupa membalas pesan, atau respons emosional yang intens kerap dimaknai sebagai masalah sikap atau kurangnya komitmen, alih-alih sebagai manifestasi dari keterbatasan neuropsikologis. Selain stigma publik, individu dewasa dengan ADHD juga menunjukkan tingkat stigma internal dan antisipasi diskriminasi yang tinggi. Sekitar 23,3% individu dewasa dengan ADHD melaporkan stigma internal yang tinggi, 88,5% mengantisipasi diskriminasi dalam kehidupan sehari-hari, dan 69,3% merasakan adanya stigma publik (Masuch dkk., 2018).

Kondisi kesulitan sosial dan stigma yang dialami menjadi sangat signifikan ketika ditempatkan dalam konteks masa dewasa awal, fase kehidupan di mana tuntutan pendidikan, pekerjaan, dan pembentukan relasi intim menuntut kemampuan adaptif dan keterampilan sosial yang optimal. Masa dewasa awal dianggap sebagai fase perkembangan penting karena pada periode ini individu mengalami beragam transisi kehidupan sebagai bagian dari proses meninggalkan masa remaja menuju kehidupan dewasa (Santrock., 2021). Erikson, melalui teori perkembangan psikososialnya, menekankan bahwa dewasa awal ditandai dengan krisis "*intimacy versus isolation*" (Erikson, 1968; Gross, 2020; Santrock 2021). Lalu menurut Santrock (2021), pada dewasa awal individu dihadapkan pada tugas

membentuk keintiman dan menghindari isolasi sosial. Keberhasilan dalam keintiman dapat berkaitan dengan generativitas dan kesejahteraan psikologis, sementara kegagalan mungkin berkaitan dengan isolasi atau penurunan kepuasan hidup.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berhasil mencapai keintiman pada masa dewasa awal cenderung menunjukkan kepedulian generatif dan optimisme yang lebih besar seiring bertambahnya usia (Lawford dkk., 2019). Kualitas relasi pertemanan dan romantis juga memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis, di mana hubungan yang intim terbukti meningkatkan harga diri dan menurunkan gejala depresi (Fisher dkk., 2021). Transisi dari status lajang ke status berpasangan dapat mengurangi kesepian romantis, menegaskan pentingnya keberhasilan dalam membangun relasi interpersonal pada tahap ini (Adamczyk dkk., 2022). Dengan demikian, masa dewasa awal dapat dipandang sebagai periode krusial dalam membentuk fondasi hubungan jangka panjang yang akan memengaruhi kesehatan psikososial di masa depan.

Namun, individu dewasa awal dengan ADHD menghadapi tantangan ganda dalam menjalani tugas perkembangan ini. Dari sisi internal, gejala ADHD itu sendiri seperti impulsivitas, kesulitan mengatur fokus, *social cognition*, disregulasi emosi, dan gejala lainnya menjadi hambatan dalam menjalin relasi yang stabil dan penuh makna (O'Neill & Rudenstine, 2019). Dari sisi eksternal, stigma sosial, ekspektasi budaya, dan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap ADHD memperberat kesulitan tersebut (Godfrey dkk., 2021).

Terkait budaya, Indonesia dikenal sebagai negara dengan orientasi kolektivis yang relatif kuat. Dalam budaya kolektivis, hubungan sosial, keterikatan dengan keluarga, serta kesesuaian terhadap norma kelompok menjadi aspek yang penting dalam kehidupan sehari-hari (Priwati & Sanitioso, 2024). Nilai-nilai tersebut tercermin dalam berbagai aspek relasi interpersonal, termasuk harapan mengenai peran sosial, hubungan keluarga, pertemanan, maupun relasi romantis.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa norma sosial mengenai pernikahan dan hubungan interpersonal masih memiliki pengaruh dalam kehidupan masyarakat Indonesia, meskipun terjadi berbagai perubahan sosial seperti urbanisasi dan peningkatan pendidikan (Utomo dkk., 2009). Selain itu, individu yang belum menikah pada usia tertentu dapat menghadapi berbagai bentuk penilaian sosial yang berkaitan dengan ekspektasi budaya mengenai hubungan dan keluarga (Himawan dkk., 2018). Temuan tersebut menunjukkan bahwa relasi interpersonal tidak hanya merupakan pengalaman personal, tetapi juga berlangsung dalam konteks sosial dan budaya yang membentuk cara individu memahami dirinya maupun orang lain (Himawan dkk., 2018; Utomo dkk., 2009).

Konteks budaya tersebut juga dapat memengaruhi bagaimana perilaku interpersonal dimaknai dalam kehidupan sehari-hari. Dalam lingkungan yang menekankan keharmonisan sosial, tanggung jawab terhadap kelompok, dan kepatuhan terhadap norma bersama, perilaku tertentu dapat memperoleh penafsiran sosial yang berbeda (Sulastra & Handayani, 2021; Virdiyanti, 2023). Oleh karena itu, pengalaman membangun dan mempertahankan relasi interpersonal perlu

dipahami tidak hanya dari karakteristik individu, tetapi juga dari konteks sosial tempat individu tersebut hidup.

Dalam konteks ADHD, beberapa karakteristik seperti kesulitan mempertahankan perhatian, lupa terhadap kesepakatan atau komunikasi tertentu, maupun respons yang lebih spontan dalam interaksi sosial berpotensi dimaknai secara beragam oleh lingkungan sosial (Barkley, 2021). Dengan demikian, pengalaman relasional individu dewasa dengan ADHD tidak hanya berkaitan dengan pengalaman pribadi yang mereka alami, tetapi juga dengan bagaimana perilaku dan pengalaman tersebut dipahami dalam konteks sosial di sekitarnya.

Sebagian besar penelitian mengenai ADHD masih berfokus pada populasi anak-anak (Kaunang dkk., 2016; Putra, 2018; 2019; Jacob & Watini, 2022; Ansyari & Brebahama, 2024; Wimbarti & Kusrohmaniah, 2023; Supra Wimbarti dkk., 2024) dan banyak dilakukan dalam konteks negara-negara Barat (Babinski & Waschbusch, 2016; Problovski dkk., 2021; Ginapp dkk., 2023; Polanczyk dkk., 2024). Kondisi ini menunjukkan masih terbukanya ruang untuk memahami pengalaman ADHD pada masa dewasa, khususnya dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Di sisi lain, studi mengenai individu dewasa dengan ADHD di Indonesia masih lebih banyak membahas prevalensi, gejala, maupun aspek klinis ADHD (Wahidah, 2018; Hairunnas, 2023; Prasaja dkk., 2023), sementara penelitian kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dalam menjalani relasi interpersonal masih relatif terbatas.

Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana individu dewasa awal dengan

ADHD memaknai pengalaman relasional yang mereka jalani. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu terhadap pengalaman yang mereka alami (Creswell & Poth, 2024), termasuk dalam konteks relasi interpersonal sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pemaknaan relasi interpersonal pada individu dewasa awal dengan diagnosis ADHD dalam konteks kehidupan sosial mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan ketertarikan di atas, perumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana individu dewasa awal dengan diagnosis ADHD memaknai relasi interpersonal dalam kehidupan mereka?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami bagaimana individu dewasa awal dengan diagnosis ADHD memaknai relasi interpersonal dalam kehidupan mereka melalui pendekatan *Reflexive Thematic Analysis*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah menambah literatur ilmiah mengenai pemaknaan interpersonal individu dewasa awal dengan ADHD. Penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Klinis dan

Sosial terkait interaksi dan dinamika relasi interpersonal pada dewasa awal dengan ADHD.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana refleksi bagi partisipan dalam memaknai relasi interpersonal pada masa dewasa awal. Melalui proses wawancara dan eksplorasi pemaknaan, partisipan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika personal yang mereka alami, termasuk tantangan dan strategi yang digunakan dalam menjalin relasi sosial. Selain itu, partisipan juga dapat menyadari potensi strategi adaptif yang telah atau dapat mereka kembangkan untuk menghadapi berbagai hambatan dalam konteks interpersonal, sehingga pemaknaan penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, tetapi juga manfaat personal bagi individu yang terlibat.

b. Bagi Masyarakat Umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemaknaan individu dewasa awal dengan ADHD dalam membangun relasi interpersonal. Dengan adanya pemahaman yang lebih komprehensif, masyarakat diharapkan dapat mengurangi stigma serta prasangka negatif terhadap individu dengan ADHD, khususnya dalam konteks relasi sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sumber informasi bagi keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial yang lebih luas untuk memberikan dukungan yang lebih empatik dan responsif terhadap kebutuhan

individu ADHD. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi mendorong terciptanya lingkungan sosial yang lebih inklusif dan suportif bagi individu dengan kondisi tersebut.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan teoretis dan metodologis bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya mengenai pemaknaan relasi interpersonal individu dewasa awal dengan ADHD di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan dalam memperluas fokus penelitian ke populasi lain atau konteks yang berbeda, misalnya pada kelompok usia yang lebih muda, dewasa madya, atau dalam *setting* profesional.