

[Beranda](#) » [Benarkah Mereka Nakal, atau Kita yang Belum Memahami Tentang Attention Deficit Hyperactivity Disorder \(ADHD\)?](#)

Benarkah Mereka Nakal, atau Kita yang Belum Memahami Tentang Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)?

Editor [Redaksi](#) — 3 Desember 2025 in [Artikel](#)

Oleh:

Wilyani Handali, (Mahasiswa S2 Psikologi Universitas Tarumanagara)

Dr. Riana Sahrani, Psikolog & Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M., Ph.D (Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara)

Label “Nakal” yang Terlalu Mudah Kita Ucapkan

Pernahkah kamu bertemu dengan anak yang tampak tidak bisa diam, sering melamun saat pelajaran, atau tiba-tiba berbicara tanpa menunggu giliran? Banyak dari kita mungkin langsung menilai mereka “tidak fokus” atau “nakal”. Padahal, bisa jadi mereka sedang berjuang dengan sesuatu yang tidak terlihat, sesuatu yang disebut ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

ADHD bukan sekadar tentang sulit duduk diam atau tidak bisa konsentrasi. Di balik perilaku yang tampak “berlebihan” itu, ada dunia pikiran yang bergerak cepat, ide-ide yang berloncatan, dan perasaan yang sering kali

Pemaparan ini mencoba mengajak kita melihat ADHD dari sisi yang lebih manusiawi bukan sekadar gangguan, tetapi cara lain otak bekerja dan merespons dunia.

Apa Itu ADHD?

ADHD merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan adanya gejala berkurangnya perhatian dan atau hiperaktivitas atau impulsivitas yang berlebihan. Menurut American Psychiatric Association, menyebutkan ciri penting dari ADHD adalah pola persisten dari kurangnya perhatian dan atau hiperaktivitas serta impulsivitas yang mengganggu fungsi atau perkembangan. ADHD bukanlah tentang kurangnya perhatian; melainkan, ketidakmampuan untuk mengatur perhatian. Gangguan ini berkembang ketika siswa memiliki kesulitan mengembangkan fungsi eksekutif, yaitu kemampuan untuk melakukan aktivitas mental yang membantu kebanyakan orang mengatur perilaku mereka (Barkley, 2006; Brown, 2007)

Siswa dengan ADHD umumnya memiliki gejala yang termasuk dalam salah satu dari tiga kategori berikut (American Psychiatric Association, 2013)

ADHD – Predominantly Inattentive Type

- **Kurang teliti/ceroboh dalam pekerjaan**

Mereka sering melakukan kesalahan kecil karena tidak memperhatikan detail. Misalnya, salah menulis angka, lupa memeriksa hasil kerja, atau melewatkan bagian penting dari tugasnya.

- **Sulit mempertahankan perhatian**

Mereka mudah kehilangan fokus, terutama saat melakukan kegiatan yang monoton atau kurang menarik. Pikiran bisa cepat melayang ke hal lain meski sedang mengerjakan sesuatu yang penting.

- **Tampak tidak mendengarkan saat diajak bicara**

Saat orang lain berbicara, mereka sering terlihat “mengawang” atau tidak benar-benar menyimak. Bukan karena tidak peduli, tapi karena pikirannya mudah teralih.

- **Kesulitan mengorganisasi tugas**

Mereka sering bingung menentukan mana yang harus dikerjakan dulu, tidak punya sistem kerja yang teratur, atau kesulitan menjaga jadwal dan prioritas. Akibatnya, pekerjaan sering menumpuk atau dikerjakan di menit terakhir.

- **Tidak menindaklanjuti instruksi**

Sering kali sudah diberi arahan, tapi tugas tidak diselesaikan seperti yang diminta bisa karena lupa, salah paham, atau kehilangan fokus di tengah jalan.

- **Menghindari tugas yang butuh fokus lama**

Mereka cenderung menunda atau enggan memulai pekerjaan yang menuntut konsentrasi tinggi, seperti membaca laporan panjang atau menulis tugas. Biasanya karena merasa cepat bosan atau lelah berpikir.

- **Sering kehilangan barang**

Barang-barang seperti pulpen, kunci, atau ponsel sering hilang atau tertinggal di tempat yang tidak seharusnya. Ini terjadi karena kurangnya perhatian terhadap hal-hal kecil di sekitar.

- **Mudah teralih oleh hal lain**

Saat sedang mengerjakan sesuatu, hal kecil seperti suara, notifikasi, atau percakapan orang lain bisa langsung mengganggu fokus mereka.

bukan karena malas, tapi karena memori jangka pendek mereka mudah “terlepas.”

ADHD – Predominantly Hyperactive–Impulsive Type

- **Meninggalkan tempat duduk pada situasi yang mengharuskan duduk**

Anak atau orang ini sulit diam di tempat. Misalnya, saat sedang belajar di kelas, mereka bisa tiba-tiba berdiri, jalan-jalan, atau mengambil sesuatu tanpa izin, padahal seharusnya tetap duduk.

- **Sering gelisah di kursi, mengetuk meja dengan pensil atau jari, menggeliat di kursi**

Mereka tampak tidak bisa diam selalu ingin bergerak. Bisa berupa mengetuk-ngetuk, menggoyang kaki, atau memutar-mutar benda di tangan. Ini bukan karena sengaja, tapi karena tubuhnya seperti “tidak tenang.”

- **Sering menyela atau langsung menjawab sebelum pertanyaan selesai**

Mereka sulit menahan diri untuk menunggu orang lain bicara selesai. Sering memotong pembicaraan atau langsung menebak pertanyaan karena tidak sabar menunggu giliran.

- **Sering berjalan atau memanjat di tempat yang tidak seharusnya**

Mereka punya dorongan kuat untuk bergerak dan kadang tidak bisa menahan diri, misalnya naik ke kursi, memanjat meja, atau mondar-mandir di tempat umum tanpa menyadari itu tidak pantas.

- **Tidak dapat bermain atau melakukan aktivitas santai dengan tenang**

Saat waktu bermain atau bersantai, mereka tetap aktif dan ramai. Misalnya, saat teman lain duduk menggambar, mereka malah berlarian atau berbicara terus. Sulit bagi mereka untuk menikmati kegiatan dengan tenang.

- **Kesulitan menunggu giliran**

Mereka cepat merasa frustrasi kalau harus menunggu, baik saat bermain permainan bergiliran, antre, atau menunggu orang lain selesai bicara. Kesabaran bukan hal yang mudah bagi mereka.

- **Berbicara berlebihan**

Mereka cenderung bicara terus tanpa jeda, sering berpindah topik, dan kadang tidak sadar kalau sudah mendominasi percakapan. Ini bisa terjadi karena energi mereka tinggi dan sulit dikendalikan.

ADHD – Combined Type

- **Memiliki ciri dari kedua tipe sebelumnya: kurang fokus dan hiperaktif–impulsif**

Artinya, orang ini menunjukkan gabungan dari dua jenis perilaku mudah kehilangan fokus dan sulit diam. Mereka bisa tampak tidak memperhatikan saat diberi tugas, tapi di waktu lain juga tampak tidak bisa tenang, sering bergerak, atau bertindak tanpa berpikir dulu.

- **Sangat sulit mempertahankan perhatian**

Mereka bisa fokus hanya sebentar, lalu cepat terdistraksi oleh hal kecil. Misalnya, saat belajar, baru beberapa menit sudah berpikir tentang hal lain atau melamun. Karena itu, tugas yang butuh konsentrasi lama sering tidak selesai.

- **Sulit membatasi gerakan dan perilaku impulsif**

Mereka cenderung bertindak spontan tanpa berpikir dulu misalnya langsung berbicara saat ide muncul, memotong omongan orang, atau bergerak terus walau situasi menuntut tenang.

Ketika “Tidak Fokus” Ternyata Bentuk Kreativitas

Banyak orang mengira anak yang sulit fokus tidak mampu menyelesaikan sesuatu. Namun, bagi sebagian anak dengan ADHD, “tidak fokus” bukan berarti tidak bisa berpikir justru pikirannya bekerja lebih cepat dari yang kita

sebenarnya mereka sedang menyalurkan energi kreatifnya dengan cara yang berbeda.

Seperti seorang anak yang telah didiagnosa oleh psikolog. Anak tersebut hanya dapat duduk tenang ketika diberi tugas menggambar bebas. Dalam diam, ia bisa berjam-jam menumpahkan imajinasinya lewat warna dan bentuk yang rumit. Dari situ saya belajar, bahwa “tidak fokus” kadang hanyalah tanda bahwa anak sedang mencari medium yang tepat untuk mengekspresikan pikirannya.

Melihat anak tersebut membuat saya berpikir, seberapa sering kita menilai anak dari cara mereka duduk diam atau mengikuti aturan? Padahal, tidak semua anak belajar dengan cara yang sama. Ada yang berpikir dengan berbicara, ada yang memahami dengan bergerak, dan

ada yang menemukan ide justru ketika tampak tidak memperhatikan. Mungkin, dalam pandangan kita, mereka tampak tidak fokus atau tidak dapat duduk diam padahal mereka sedang berproses dengan caranya sendiri.

Saat kita berhenti menuntut anak dengan ADHD untuk menjadi seperti anak-anak lain, saya justru mulai melihat potensinya tumbuh. Ia lebih berani mengungkapkan ide, lebih percaya diri, dan lebih mudah diajak berdiskusi. Dari situ saya belajar satu hal penting: ketika kita memberi ruang bagi anak untuk menjadi dirinya sendiri, mereka akan menunjukkan versi terbaik dari dirinya.

Disitulah titik balik saya, saya mulai memahami bahwa seringkali bukan anak yang bermasalah, tapi justru cara kita melihat, menilai dan mendidik mereka yang perlu berubah.

Cara Mengembangkan Potensi Anak dengan ADHD

- **Hilangkan distraksi di kelas**

Anak dengan ADHD sangat mudah terganggu oleh suara, gerakan, atau objek di sekitarnya. Otak mereka bekerja dengan sistem perhatian yang “terbuka lebar”, sehingga semua rangsangan tampak sama pentingnya.

- **Gunakan meja bilik atau pembatas**

Meja dengan sekat atau pembatas visual membantu anak membatasi pandangan ke area lain yang bisa mengalihkan perhatian.

- **Terapkan aturan & rutinitas jelas**

Anak dengan ADHD membutuhkan struktur yang konsisten untuk merasa aman dan memahami ekspektasi. Ketidakjelasan dapat memicu impulsivitas atau kecemasan.

- **Persiapkan saat ada perubahan kegiatan**

Perubahan mendadak sulit bagi anak ADHD karena mereka kesulitan beralih fokus dengan cepat. Memberi tahu lebih awal membantu mereka menyesuaikan diri secara mental dan emosional. Gunakan warning time: beri tahu 5–10 menit sebelum pergantian kegiatan (“Sebentar lagi kita akan ganti ke pelajaran berikutnya”). Tampilkan pengingat visual di papan tulis atau kartu jadwal. Ajak anak mengulang informasi (“setelah menggambar, kita akan rapikan meja, ya”).

- **Atur tempo pembelajaran**

Anak dengan ADHD sering membutuhkan waktu lebih singkat untuk mempertahankan fokus, tapi bisa bekerja efektif dalam potongan waktu kecil. Pembelajaran dengan tempo fleksibel membuat mereka tidak cepat kehilangan energi atau frustrasi.

Referensi:

Oleh:

Wilyani Handali, (Mahasiswa S2 Psikologi Universitas Tarumanagara)**Dr. Riana Sahrani, Psikolog & Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M., Ph.D (Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara)** **Bagikan** 134 **Mengirim****Tweet** 84**Baca Juga**

Rumah untuk Izen

EDITOR **REDAKSI** 5 FEBRUARI 2026 0

Oleh: Yulputra Noprizal JurnalPost.com - Rumah itu memang agak jauh dari jalan raya. Melalui jalan selebar empat meter di sebelah...



Pengembangan Pangan Fungsional Berbasis Bahan Lokal

EDITOR **REDAKSI** 4 FEBRUARI 2026 0

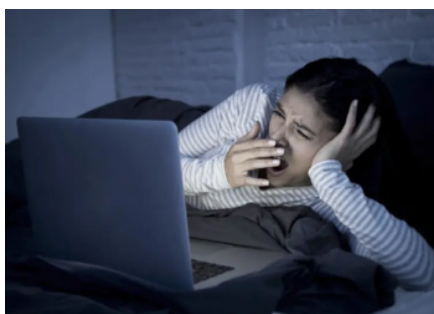
Pendahuluan Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan terus meningkat. Perubahan gaya hidup, meningkatnya kasus penyakit tidak menular,...



Pengaruh Intermittent Fasting terhadap Metabolisme Glukosa dan Lemak

EDITOR **REDAKSI** 4 FEBRUARI 2026 0

Pendahuluan Dalam beberapa decade terakhir, konsumsi makanan cepat saji (fast food) mengalami peningkatan yang sangat jelas, khususnya pada remaja perkotaan....



“Revenge Bedtime Procrastination”: Mencari Kendali di Tengah Hidup yang Melelahkan

EDITOR **REDAKSI** 4 FEBRUARI 2026 0

Foto: Amaha, 2025 Oleh: Jessica Aurelia Sentosa & Niken Widi Astuti Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara JurnalPost.com - Di tengah ritme...

Peran Pola Makan Seimbang dalam Menjaga Kesehatan Penderita Sindrom Metabolik



tinggi, dan kadar gula tinggi merupakan ciri khas sindrom...

Tinggalkan Balasan

Alamat email Anda tidak akan dipublikasikan. Ruas yang wajib ditandai *

Komentar *

Nama *

Email *

Situs Web

☐ Simpan nama, email, dan situs web saya pada peramban ini untuk komentar saya berikutnya.

KIRIM KOMENTAR