

PERAN KONSELOR DALAM MENDETEKSI GEJALA CAMPURAN ADHD INATENTIF DAN GANGGUAN KECEMASAN PADA REMAJA PEREMPUAN

Putri Sulistiawati¹, Vica Nur Hazanah², Lestivia³, Muamal Habib⁴

¹ Institusi Agama Islam Negeri Kerinci

² Institusi Agama Islam Negeri Kerinci

³ Institusi Agama Islam Negeri Kerinci

⁴ Institusi Agama Islam Negeri Kerinci

Corresponden :Email: sulistiawatiputri653@gmail.com, vicanurhazanah@gmail.com, lestiviaa10@gmail.com, muamalhabib65@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 3th, 2026

Revised Jun 8th, 2026

Accepted Juni 10th, 2026

KATA KUNCI:

ADHD tipe inatentif, kecemasan, remaja perempuan, deteksi dini, konselor sekolah

ABSTRAK

Deteksi dini ADHD tipe inatentif dan kecemasan pada remaja perempuan di sekolah menghadapi tantangan tersendiri karena gejalanya yang tersembunyi dan sering tumpang tindih dengan fase perkembangan remaja biasa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan prosedur, tantangan, serta kebutuhan peningkatan kapasitas konselor sekolah dalam mendeteksi kedua kondisi tersebut. Metode yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan seorang konselor sekolah yang memiliki pengalaman menangani siswi dengan kesulitan konsentrasi dan kecemasan. Hasil menunjukkan bahwa kasus ini cukup sering terjadi (3-5 kasus per bulan), dengan gejala dominan berupa melamun, perfeksionisme, keluhan somatik, dan penurunan nilai drastis. Konselor menggunakan observasi, wawancara, serta alat skrining SDQ dan skla kecemasan, namun terhambat oleh rasio konselor-siswa yang tidak seimbang, kurangnya instrume baku, atogma terhadap BK, serta keraguan merujuk ke professional kesehatan mental. Studi kasus seorang siswi kelas 10 berhasil dirujuk dan mendapatkan diagnosis ADHD tipe inatentif dengan gangguan kecemasan umum, serta mendapat penadimpingan rutin. Kesimpulannya, diperlukan pelatihan khusus tentang ADHD pada perempuan, instrument asesmen praktis, penambahan tenaga konselor, serta peningkatan kolaborasi dengan guru dan orang tua agar deteksi dini dapat berjalan optimal. Peran konselor sekolah sangat krusial sebagai garda terdepan kesehatan mental dilingkungan pendidikan.



© 2026 The Authors. Published by Yayasan Rashafa Andalas Nusantara. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) termasuk salah satu gangguan perkembangan saraf yang paling umum pada anak dan remaja, terutama remaja perempuan. Dengan prevalensi global mencapai sekitar 7,2% (Thomas, Sanders, Doust, Beller, & Glasziou, 2015). Meskipun ADHD lebih sering didiagnosis pada anak laki-laki, tipe inatentif ditemukan paling dominan pada remaja perempuan, dengan perempuan lebih cenderung menunjukkan gejala internalizing seperti melamun, kesulitan mempertahankan fokus, mudah teralihkan, perfeksionisme kompulsif, rendahnya rasa percaya diri, dan kecemasan (Hinshaw, Nguyen, O'Grady, & Rosenthal, 2022). Gejala internal yang khas pada perempuan ini sering luput dari deteksi dan disalahartikan sebagai bagian dari kepribadian, sehingga ADHD pada remaja perempuan mendapat julukan "hidden disability" atau kecacatan tersembunyi (Quinn & Madhoo, 2014). Data di Amerika Serikat menunjukkan hanya 6% anak perempuan usia 3–17 tahun yang terdiagnosis ADHD, dibandingkan dengan 13% pada anak laki-laki pada kelompok usia yang sama (Centers for Disease Control and Prevention, 2023).

Komorbiditas ADHD dengan gangguan kecemasan pada anak dan remaja juga cukup tinggi. Sebuah meta-analisis sistematis yang mencakup 121 studi dengan total 39.894 partisipan menemukan bahwa gangguan kecemasan menyertai ADHD pada 18,4% kasus (D'Agati, Curatolo, & Mazzone, 2019). Anak dan remaja dengan ADHD yang juga mengalami kecemasan bersama-sama menunjukkan gangguan yang lebih berat di berbagai ranah kehidupan, termasuk fungsi akademik, tidur, dan sosial (Sciberras et al., 2019). Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun diketahui memiliki gangguan mental, dengan prevalensi kecemasan yang sangat tinggi pada remaja (UNICEF, 2021). Meskipun gangguan mental emosional pada remaja merupakan isu yang mendapat perhatian di Indonesia, data spesifik mengenai komorbiditas ADHD inatentif dan gangguan kecemasan pada remaja perempuan masih sangat terbatas karena minimnya deteksi dini di sekolah. Namun, mengingat kedua kondisi ini sangat sering terjadi bersamaan, perkiraan nasional terhadap komorbiditas keduanya kemungkinan masih jauh lebih besar dari angka yang sudah dilaporkan.

Konselor sekolah (guru bimbingan dan konseling) berada di garis depan deteksi dini masalah kesehatan mental di sekolah. Mereka dapat memanfaatkan observasi perilaku sehari-hari, konsultasi dengan wali kelas, dan alat skrining terstandar seperti SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) atau SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) (Lougry, DeRuvo, & Rosenthal, 2009; Cook et al., 2015). Beberapa studi juga menyoroti pentingnya konselor sekolah dalam penguatan sistem deteksi dini terhadap masalah psikologis di lingkungan pendidikan (Eppler & Weir, 2009). Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran konselor dalam mendeteksi gejala campuran ADHD tipe inatentif dan kecemasan pada remaja perempuan masih sangat terbatas. Sebagian besar studi hanya berfokus pada intervensi untuk ADHD yang sudah terdiagnosis atau peran guru kelas secara umum (Sibley et al., 2018). Dengan kata lain, belum ada panduan khusus yang membantu konselor sekolah mengidentifikasi gejala tersembunyi dari komorbiditas ini pada remaja perempuan.

Dengan mempertimbangkan besarnya angka kejadian kedua gangguan yang terjadi bersamaan (18,4% pada penderita ADHD) dan fakta bahwa keduanya secara individual sudah cukup banyak ditemukan di Indonesia, diperlukan penelitian yang secara sistematis menganalisis peran konselor sekolah dalam mendeteksi kedua kondisi ini pada remaja perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran konselor sekolah dalam mendeteksi gejala campuran ADHD tipe inatentif dan gangguan kecemasan pada remaja perempuan, serta mengidentifikasi strategi, instrumen, dan metode observasi yang digunakan konselor sekolah dalam praktik sehari-hari. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis berupa pengayaan khazanah keilmuan bimbingan dan konseling mengenai deteksi dini komorbiditas. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi panduan konkret bagi konselor sekolah dalam meningkatkan kompetensi deteksi dini, menyediakan alat bantu skrining yang dapat digunakan, serta menjadi bahan rekomendasi bagi dinas pendidikan dan pelatihan guru BK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus yang menggunakan atau mengandalkan wawancara mendalam, diskusi kelompok atau observasi partisipan. Pendekatan kualitatif dipilih karena peneliti bertujuan untuk memahami secara mendalam makna, proses, dan konteks di balik peran konselor sekolah dalam mendeteksi gejala campuran ADHD inatentif dan gangguan kecemasan pada remaja perempuan (Creswell & Poth, 2018). Jenis studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara holistik dalam setting nyata (sekolah), dimana batas antara fenomena dan konteks tidak jelas (Yin, 2018).

Populasi dalam penelitian adalah seluruh konselor sekolah (guru bimbingan dan konseling) serta siswi remaja perempuan disekolah menengah atas (SMA) negeri dan sekolah menengah pertama (SMP) negeri di kabupaten kerinci, provinsi jambi. Selain itu, populasi juga mencakup wali kelas dan orang tua dari siswi yang menunjukkan gejala inatensi dan kecemasan. Populasi ini dipilih karena

memiliki karakteristik yang relevan dengan focus penelitian, yaitu deteksi dini komorbiditas ADHD inatentif dan gangguan kecemasan dilingkungan sekolah.

Subjek penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling (sample bertujuan). Teknik ini dipilih agar peneliti dapat memilih partisipan yang memiliki pengetahuan, pengalaman, dan akses informasi yang kaya terhadap fenomena yang diteliti(patton,2015).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga langkah sederhana seperti yang dijelaskan oleh Miles, Huberman, dan Saldana (2014). Tiga langkah tersebut adalah

- a. Merangkum dan memilah data (kondensasi data)
- b. Menyajikan data (penyajian data)
- c. Menarik kesimpulan dan memeriksa kebenarannya(penarikan kesimpulan & verifikasi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dengan konselor sekolah yang dilakukan pada 22 Mei 2026, ditemukan bahwa kasus siswi dengan kesulitan konsentrasi dan kecemasan cukup sering terjadi, yakni hampir setiap bulan terdapat 3 hingga 5 kasus yang masuk ke ruang BK, terutama saat mendekati ujian atau ketika tugas menumpuk. Menurut pengalaman konselor, siswi yang mengalami keluhan seperti itu umumnya bersikap pendiam dan menutup diri, jarang datang sendiri, dan baru terdeteksi setelah guru melaporkan adanya perilaku melamun berlebihan atau penurunan nilai drastis. Konselor memahami ADHD tipe inatentif sebagai kondisi di mana anak sulit memusatkan perhatian, mudah lupa, dan sulit mengikuti instruksi tanpa disertai hiperaktivitas, sehingga sering disalahartikan sebagai kemalasan. Perbedaan gejala antara siswa laki-laki dengan perempuan sangat tampak: laki-laki terlihat bergerak terus dan mengganggu teman, sedangkan siswi lebih sering melamun, duduk manis tetapi pikirannya melayang, dan baru ketahuan saat nilai pelajarannya turun drastis. Tanda kecemasan yang sering muncul pada siswi meliputi keluhan sakit kepala, sakit perut, mual tanpa penyebab medis, perfeksionisme berlebihan, takut salah, takut mengecewakan orang tua, sering menangis, serta menghindari tampil di depan umum. Konselor juga menyatakan sangat sering menemui siswi yang memiliki kombinasi antara kecemasan dan sulit focus, di mana gejalanya saling mempengaruhi: sulit fokus membuat pelajaran tertinggal sehingga timbul rasa takut gagal, yang pada akhirnya semakin memperparah kesulitan konsentrasi.

Dalam prosedur deteksi, konselor melakukan observasi langsung perilaku di kelas, wawancara pribadi secara santai, konfirmasi ke wali kelas dan orang tua , serta mencatat apakah perilaku tersebut terjadi terus menerus atau hanya sesekali. Perilaku spesifik yang dicatat sebagai tanda bahaya antara lain sering melamun, lupa alat tulis atau jadwal, tulisan berantakan, sering sakit fisik sebelum pelajaran, serta sering izin keluar kelas. Konselor menggunakan alat skrining berupa Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) untuk gambaran umum perilaku dan skala kecemasan siswa, yang diisi oleh siswa, guru, dan orang tua. Peran wali kelas dan guru mata pelajaran dinilai sangat penting sebagai sumber informasi utama karena bertemu siswa setiap hari, dan kolaborasi dilakukan melalui laporan berkala atau pertemuan.

Tantangan terbesar yang dihadapi adalah gejala ADHD inatentif dan kecemasan yang sangat mirip dengan fase remaja biasa dan saling menutupi, sehingga sulit menentukan apakah masalah tersebut hanya berasal dari lingkungan, fase pertumbuhan, atau memang gangguan medis. Kendala dari pihak sekolah meliputi rasio konselor dan siswa yang tidak seimbang (satu konselor menangani ratusan siswa), waktu observasi terbatas, belum lengkapnya instrumen baku, ruang konseling yang kurang privasi, serta stigma bahwa BK hanya untuk siswa bermasalah seperti berkelahi, mencuri, atau melawan guru. Konselor juga mengaku pernah ragu untuk merujuk ke psikolog atau psikiater karena takut salah menilai dan adanya kekhawatiran terhadap stigma masyarakat, di mana orang tua sering menanggapi rujukan berarti anaknya “bermasalah atau kurang waras”.

Dalam studi kasus nyata, seorang siswi kelas 10 berusia 16 tahun menunjukkan gejala duduk tenang dan sopan namun nilainya turun, sering melamun, lupa buku, tugas tidak selesai, di sisi lain sangat perfeksionis, takut nilai jelek, sakit kepala saat ujian, dan sering menangis. Deteksi dilakukan melalui wawancara dan asesmen SDQ serta Skala Kecemasan. Hasil akhirnya, disepakati bersama orang tua untuk merujuk siswi tersebut ke psikolog pendidikan, dan hasil asesmen menunjukkan indikasi ADHD tipe inatentif disertai gangguan kecemasan umum. Di sekolah kemudian dilakukan pendampingan rutin dan penyesuaian pembelajaran oleh guru. Pengelolaan komunikasi yang terencana dan berkelanjutan dapat meningkatkan efektivitas dalam berkomunikasi. (Jaya, 2026)

Konselor menyatakan sangat membutuhkan pelatihan mendalam cara mengenal ADHD tersembunyi pada anak perempuan karena materi umum lebih banyak membahas tipe hiperaktif, serta membutuhkan instrument asesmen yang sederhana, praktis, dan terstandar untuk dipakai guru atau konselor sekolah. Jika boleh mengubah satu hal dalam sistem layanan BK, konselor memilih menambah jumlah tenaga konselor agar rasio seimbang, sehingga memiliki cukup waktu untuk mengamati, mengenali, dan mendampingi setiap siswa secara lebih detail. Di bagian penutup, konselor menegaskan bahwa peran konselor sekolah sangat penting dan krusial dalam deteksi dini gangguan kesehatan mental karena konselor adalah pihak paling awal dan paling rutin berinteraksi dengan siswa, sehingga dapat melihat perubahan perilaku lebih cepat dan mencegah masalah berlarut-larut sehingga berdampak mendalam pada kesehatan mental siswa.

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa deteksi ADHD tipe inatentif dan kecemasan pada remaja perempuan disekolah menghadapi tantangan yang kompleks. Gejala yang tersembunyi seperti melamun, duduk tenang, dan tidak mengganggu kelas menyebabkan siswi sering dianggap pemalas atau tidak serius belajar, sehingga banyak kasus terlewatkan. Hal ini sejalan dengan literature yang menyatakan bahwa ADHD pada perempuan sering tidak terlihat karena tanda perilaku yang kurang mencolok dibandingkan laki-laki. Selain itu, adanya komorbiditas antara ADHD inatentif dan kecemasan menciptakan lingkaran setan: kesulitan konsentrasi menurunkan prestasi, yang memicu kecemasan, dan kecemasan semakin memperburuk konsentrasi. Siklus negative ini membutuhkan intervensi yang terintegrasi, tidak hanya berfokus pada satu aspek.

Dari segi prosedur, konselor telah melakukan langkah-langkah yang cukup sistematis mulai dari observasi, wawancara, konfirmasi ke guru dan orang tua, sehingga penggunaan SDQ dan skala kecemasan. Namun, keterbatasan instrumen yang spesifik untuk menyaring ADHD tipe inatentif pada remaja putri masih menjadi kendala. SDQ bersifat umum dan tidak cukup sensitif untuk membedakan inatentif akibat ADHD versus inatentif akibat kecemasan. Kebutuhan akan alat skrining yang sederhana, terstandar, dan sesuai konteks sekolah sangat mendesak. Selain itu, observasi dan wawancara yang dilakukan terbatas oleh waktu karena rasio konselor – siswa yang tidak ideal (satu konselor untuk ratusan siswa), sehingga deteksi dini tidak dapat berjalan optimal.

Hambatan sistemik lainnya adalah stigma yang melekat pada ruang BK, baik dari sisi siswa yang enggan datang karena takut di cap bermasalah, maupun dari sisi orang tua yang menolak rujukan ke psikolog/psikiater karena dianggap memalukan. Stigma ini merupakan masalah umum dibanyak sekolah di Indonesia, dimana layanan kesehatan mental masih dipandang sebagai layanan “khusus” untuk anak yang dianggap “gila” atau “nakal”. Akibat nya, konselor sering ragu untuk merujuk meskipun sudah mencurigai adanya gangguan. Padahal, studi kasus yang berhasil menunjukkan bahwa rujukan yang tepat disertai pendampingan atau penyesuaian pembelajaran dapat memberikan hasil diagnosis yang jelas intervensi yang efektif.

Keberhasilan penanganan kasus siswi kelas 10 dengan indikasi ADHD inatentif dan gangguan kecemasan umum memperlihatkan penting nya kolaborasi multidisiplin antara konselor, guru, orang tua, dan psikolog pendidikan. Tanpa kerja sama tersebut, gejala yang saling menutupi akan sulit diurai. Karena itu, peningkatan kapasitas konselor melalui pelatihan khusus tentang ADHD kepada anak perempuan serta penyediaan instrument asesmen praktis menjadi kebutuhan yang tidak bias

ditunda. Selain itu, penambahan tenaga konselor merupakan prioritas utama agar setiap siswa mendapat waktu observasi dan pendampingan yang memadai. Dengan deteksi dini yang lebih baik, konselor sekolah dapat bertindak sebagai garda terdepan dalam mencegah gangguan kesehatan mental yang lebih berat di kemudian hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan pembahasan mengenai deteksi ADHD tipe inatentif dan kecemasan pada remaja perempuan di sekolah, dapat disimpulkan bahwa kasus ini cukup sering ditemukan, namun gejalanya cenderung tersembunyi atau tidak menyadarinya. Siswi dengan ADHD tipe inatentif umumnya tanpak pendiam, sering melamun dan tidak hiperaktif, sehingga sering di salah artikan sebagai pemalas atau tidak serius dalam belajar, berbeda dengan siswa laki-laki yang gejala nya lebih tampak. Kombinasi ADHD inatentif dan kecemasan menciptakan siklus negatif yaitu kesulitan konsentrasi menyebabkan prestasi menurun, memicu kecemasa, dan kecemasan semakin memperburuk konsentrasi dalam belajar atau mau melakukan sesuatu apapun itu.

Prosedur deteksi yang dilakukan konselor meliputi observasi, wawancara, konfirmasi ke guru dan orang tua, serta penggunaan alat skrining SDQ dan skla kecemasan. Namun, deteksi dini menghadapi berbagai tantangan, yaitu sulitnya membedakan gejala dengan fase remaja biasa, rasio konselor-siswa yang tidak seimbang (satu konselor menangani ratusan siswa), keterbatasan waktu, kurang nya instrument baku yang spesifik untuk ADHD pada perempuan, ruang konseling yang kurang privat, serta stigma bahwa BK hanya untuk siswa bermasalah saja. Konselor juga sering ragu merujuk ke psikolog/psikiater karena takut salah menilai dan adanya stigma masyarakat.

Studi kasus seorang siswi kelas 10 yang di diagnosis dengan indikasi ADHD tipe inatentif disertai gangguan kecemasan umum menunjukkan bahawa rujukan ke psikolog pendidikan, pendampingan ruti, dan penyesuaian pembelajaran dapat menjadi solusi yang efektif. Konseloar menyatakan kebutuhan mendesak akan pelatihan khusus mengenali ADHD tersembunyi pada anak perempuan, instrument asesmen yang sederhana dan terstandar, serta penambahan jumlah tenaga konselor agar rasio lebih seimbang. Secara keseluruhan, peran konselor sekolah sangat penting dan krusial sebagai garda terdepan dalam deteksi dini gangguan kesehatan mental karena meraka paling awal dan paling rutin berinteraksi dengan siswa sehingga penanganan dapat dilakukan sejak dini sebelummasalah berlarut-larut dan berdampak mendalam pada kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- 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.
- Eppler, C., & Weir, S. (2009). Family assessment in K-12 settings: Understanding family systems to provide effective, collaborative services. *Psychology in the Schools*, 46(6), 501–514.
- 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.
- Jaya, E. P., Fauzi, ect. (2026). *Manajemen Komunikasi Antarpribadi Dalam Pengembangan Karakter Santri Di Pesantren*. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 11(2), 2125
- Lougy, R. A., DeRuvo, S. L., & Rosenthal, D. (2009). *The school counselor's guide to ADHD: What to know and do to help your students*. Corwin Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.

- 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), PCC.13r01596.
- Sciberras, E., Efron, D., Patel, P., Mulraney, M., Lee, K., & Mihalopoulos, C. (2019). Does the treatment of anxiety in children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) using cognitive behavioral therapy improve child and family outcomes? Protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 19, 359.
- Sibley, M. H., Coxe, S. J., Campezo, M., Morley, C., Olson, S., Hidalgo-Gato, N., Gnagy, E., Greiner, A., Coles, E. K., Page, T., & Pelham, W. E. (2018). High versus low intensity summer treatment for ADHD delivered at secondary school transitions. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(sup1), S357-S369.
- Thomas, R., Sanders, S., Doust, J., Beller, E., & Glasziou, P. (2015). Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, 135(4), e994-e1001.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.