

Pendekatan Pendidikan Bagi Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam Mengembangkan Kemandirian

Dwi Prasetyaningsih¹⁾, Roy²⁾, Tia Novita Oktaniawati³⁾

STAK Anak Bangsa, alfarenata50@gmail.com

Masuk 17 Juni 2026

Diterima 3 September 2026

Terbit 3 Oktober 2026

DOI: <https://doi.org/10.63436/bejap.v5i1.194>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Abstract

Educational approaches for children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) are essential, particularly in developing independence. Independence in children with ADHD develops through a process closely related to the ability to control behavior, plan actions, and maintain focus on specific goals. This study aims to analyze and develop effective educational approaches to increase the independence of children with ADHD, considering both internal and external factors that influence this process. This research method uses a qualitative approach with a library research design, sourced from various journals, books, and media related to the context of educational approaches for children with ADHD in developing independence. The results show that in each approach, collaboration and cooperation between parents, teachers, and medical professionals are crucial to ensure that children with ADHD receive the support they need to grow and develop properly. It is crucial to monitor children's development and evaluate the effectiveness of each approach regularly to ensure that they receive the support they need to reach their potential.

Keywords: *Educational Approach, ADHD, Independence Development.*

Abstrak

Pendekatan pendidikan bagi anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) sangat diperlukan, terutama dalam pengembangan kemandirian. Kemandirian pada anak-anak dengan ADHD berkembang melalui proses yang terkait erat dengan kemampuan untuk mengendalikan perilaku, merencanakan tindakan, dan mempertahankan fokus pada tujuan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengembangkan pendekatan

pendidikan yang efektif untuk meningkatkan kemandirian anak-anak dengan ADHD, dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal yang memengaruhi proses ini. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (library research) yang bersumber pada berbagai jurnal, buku, dan media-media yang bersangkutan dengan konteks pendekatan pendidikan anak ADHD dalam pengembangan kemandirian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam setiap pendekatan, kolaborasi dan kerjasama antara orang tua, guru, dan profesional medis sangat penting untuk memastikan bahwa anak dengan ADHD menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Sangat penting untuk memantau perkembangan anak dan mengevaluasi efektivitas setiap pendekatan secara teratur untuk memastikan bahwa mereka menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk mencapai potensi mereka.

Kata Kunci: Pendekatan Pendidikan, ADHD, Pengembangan Kemandirian.

Pendahuluan

Pendekatan pendidikan bagi anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) semakin membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam konteks pengembangan kemandirian sebagai indikator keberhasilan perkembangan anak. Karakteristik perilaku seperti kesulitan mengatur perhatian, impulsivitas, dan aktivitas motorik yang tinggi mempengaruhi keterbatasan anak dalam mengelola tugas sehari-hari secara mandiri. Oleh karena itu, strategi pendidikan adaptif tidak hanya berfokus pada aspek akademik tetapi juga pada pengembangan keterampilan pengaturan diri dan kemandirian dalam aktivitas pribadi dan sosial.

Kemandirian pada anak-anak dengan ADHD berkembang melalui proses yang terkait erat dengan kemampuan untuk mengendalikan perilaku, merencanakan tindakan, dan mempertahankan fokus pada tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, pendekatan yang menekankan pembiasaan, struktur yang konsisten, dan penguatan positif telah terbukti membantu anak-anak membangun rutinitas yang mendukung otonomi. Ini menunjukkan peran penting lingkungan belajar yang terstruktur dalam memfasilitasi perkembangan bertahap keterampilan mandiri.

Pendekatan pendidikan yang responsif terhadap kebutuhan anak-anak dengan ADHD juga dipengaruhi oleh teori behaviorisme dan kognitif sosial, yang menekankan pentingnya interaksi antara lingkungan, perilaku, dan proses mental. Strategi seperti scaffolding, pemodelan, dan penguatan digunakan untuk menumbuhkan perilaku adaptif yang mendukung kemandirian. Dalam praktiknya, keterlibatan guru dan orang tua merupakan faktor kunci dalam memastikan implementasi strategi ini secara konsisten di berbagai konteks kehidupan anak.

Selain itu, pendekatan pembelajaran individual semakin relevan dalam menangani beragam karakteristik anak-anak dengan ADHD. Mengadaptasi metode pembelajaran, menggunakan media visual, dan menerapkan teknik manajemen diri memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan pengendalian diri yang lebih optimal. Pendekatan ini juga selaras dengan prinsip-prinsip pendidikan inklusif, yang menempatkan kebutuhan individu sebagai pusat proses pembelajaran.

Penelitian ini berasal dari berbagai temuan empiris yang menunjukkan bahwa banyak anak dengan ADHD masih mengalami tingkat ketergantungan yang tinggi dalam aktivitas sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Observasi dan tinjauan literatur menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan seringkali hanya berfokus pada pengendalian perilaku, tanpa secara sistematis mengembangkan kemandirian. Dalam integrasi strategi pendidikan di sekolah dengan pola pengasuhan di rumah berkontribusi pada situasi ini.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (library research) untuk menelaah secara mendalam konsep pendekatan pendidikan bagi anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam mengembangkan kemandirian dengan merujuk pada berbagai literatur ilmiah. Pendekatan yang digunakan bersifat deskriptif-analitis dan interpretatif, dengan fokus pada penguraian serta penafsiran konsep-konsep kunci guna mengidentifikasi relasi antar variabel yang dikaji. Objek kajian mencakup kemandirian anak-anak ADHD yang dikembangkan melalui pendekatan pendidikan. Data yang dianalisis merupakan data sekunder yang bersumber dari jurnal ilmiah nasional terbitan lima tahun terakhir, buku tentang anak ADHD, serta dokumen akademik lain yang relevan dengan topik penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi yang meliputi tahap penelusuran sumber, seleksi berdasarkan kriteria relevansi dan kredibilitas, serta pengelompokan literatur sesuai dengan fokus tematik penelitian.

Analisis data dilakukan melalui pendekatan analisis isi (content analysis) dan analisis tematik, yang mencakup tahapan reduksi data, kategorisasi tema, penyajian temuan, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dengan cara membandingkan berbagai literatur yang memiliki relevansi, serta memastikan bahwa seluruh referensi berasal dari sumber yang memiliki kredibilitas akademik, seperti jurnal terakreditasi dan buku ilmiah. Melalui prosedur tersebut, penelitian ini diharapkan menghasilkan konstruksi konseptual yang terstruktur mengenai pendekatan pendidikan bagi anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam mengembangkan kemandirian.

Hasil dan Pembahasan

Pengertian ADHD

Setiap anak di dunia ini merupakan harapan orang tua yang dapat menjadi kemajuan bagi bangsa dan negara dalam meneruskan generasi yang berkualitas. Sejak anak usia dini sangat perlu pemeliharaan kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan neurodevelopmental (gangguan yang terjadi pada masa perkembangan yang mengakibatkan gangguan emosi dan perilaku) yang bersifat kronis dan menetap yang paling sering dijumpai dalam praktik klinis ditandai dengan tiga gejala utama meliputi gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang lebih berat apabila dibandingkan dengan teman sebaya. Dalam kehidupan sehari-hari, masih banyak yang menganggap anak dengan ADHD adalah anak nakal, usil, sumber masalah, suka menentang, kurang sopan, dan dianggap sembrono sehingga mereka diperlakukan dengan keras, sering mendapatkan hukuman dan dikucilkan, baik di rumah oleh orang tua dan saudara, maupun di sekolah oleh guru dan teman sebaya atau oleh lingkungan

masyarakat sekitarnya. Pengasuhan anak ADHD menimbulkan stresor dalam keluarga karena anak ADHD memiliki temperamen difficult child, yaitu ditandai dengan perilaku sulit beradaptasi terhadap lingkungan sekitarnya seperti kesulitan dalam melakukan komunikasi dengan keluarga, teman, guru, dan lingkungan dengan manifestasi klinis perilaku menentang, tidak mematuhi perintah, pelupa, cenderung semaunya, sehingga menimbulkan ketegangan dalam komunikasi antar anggota keluarga yang buruk sehingga dapat menyebabkan pertengkaran dalam keluarga.

Pengasuhan anak ADHD dengan permasalahan yang kompleks tersebut tentu saja akan menyebabkan stresor pada ibu dibandingkan dengan pengasuhan pada anak normal yang dapat memperparah ADHD. Penolakan keluarga, teman, dan lingkungan akan menimbulkan rendahnya harga diri dan dapat menyebabkan depresi anak. Ibu dari anak-anak ADHD sering merasa bersalah, kecewa, marah, dan putus asa, merasa bersalah karena tidak dapat mendidik anak-anak dengan baik, kehilangan pekerjaannya karena mengawasi anak ADHD-nya di rumah. Ibu dari anak ADHD cenderung memiliki pola pengasuhan yang negatif, lebih banyak kontrol dan cenderung lebih banyak menghukum karena perilaku eksternalisasi berupa kekerasan, banyak peraturan, dan tuntutan yang tinggi pada anak. Kecemasan ibu akan mengakibatkan pengasuhan anak kurang optimal karena ibu mengalami konflik dengan lingkungan, yaitu merasa bersalah dan sering disalahkan lingkungan karena dianggap tidak bisa mengasuh anak dengan baik. Ibu menjadi pemarah, mudah tersinggung, sulit tidur, mengabaikan ADHD anak sehingga gejalanya akan semakin buruk karena ibu tidak bisa merawat anak dengan baik dan mengakibatkan manajemen ADHD kurang optimal. Peran ibu selama masa perkembangan anak merupakan faktor inti dan penting dalam membentuk perilaku anak, serta dukungan ayah memiliki dampak positif pada perkembangan anak. Kriteria diagnostik ADHD menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) adalah pola terus-menerus dari kurangnya perhatian dan/atau hiperaktif-impulsif yang mengganggu fungsi atau perkembangan yang ditandai dengan (1) dan atau (2).

Inatensi (Perhatian Kurang)

Enam (atau lebih) dari gejala berikut telah berlangsung selama setidaknya 6 bulan untuk tingkatan yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan dan yang berdampak langsung negatif pada kegiatan sosial dan akademik/pekerjaan. Pertama, sering gagal untuk memberikan perhatian dengan rinci atau membuat kesalahan ceroboh di sekolah, di tempat kerja, atau selama kegiatan lain (misalnya mengabaikan atau kehilangan, ketidakakuratan dalam pekerjaan). Kedua, sering mengalami kesulitan mempertahankan perhatian dalam tugas-tugas atau kegiatan bermain (misalnya, memiliki kesulitan untuk tetap fokus selama kuliah, percakapan, atau membaca panjang). Ketiga, sering tidak mendengarkan ketika berbicara secara langsung (misalnya pikiran tampaknya di tempat lain, bahkan ketika tidak ada gangguan yang jelas). Keempat, sering tidak menindaklanjuti instruksi dan gagal untuk menyelesaikan sekolah, tugas, atau tugas di tempat kerja (misalnya mulai tugas tapi dengan cepat kehilangan fokus dan mudah teralihkan). Kelima, sering kesulitan mengatur tugas dan kegiatan (misalnya kesulitan mengelola urutan tugas, kesulitan mempertahankan ide, berantakan, pekerjaan yang tidak terorganisir, memiliki manajemen waktu yang buruk, gagal

memenuhi tenggat waktu). Keenam, sering menghindari, tidak menyukai, atau enggan untuk terlibat dalam tugas-tugas yang membutuhkan usaha mental yang berkelanjutan (misalnya sekolah atau pekerjaan rumah, orang yang lebih tua dan orang dewasa, pembuatan laporan, mengisi formulir, meninjau makalah panjang). Ketujuh, sering kehilangan hal-hal yang diperlukan untuk tugas-tugas atau kegiatan (misalnya bahan sekolah, buku, alat tulis, dompet, kunci, kacamata, telepon seluler). Kedelapan, sering mudah terganggu oleh rangsangan asing (pada remaja tua dan orang dewasa, dan pikiran yang tidak berhubungan). Kesembilan, sering pelupa dalam aktivitas sehari-hari (misalnya melakukan pekerjaan, menjalankan tugas, mengulangi panggilan, membayar tagihan, menjaga janji).

Hiperaktivitas dan impulsivitas

Enam (atau lebih) dari gejala berikut telah berlangsung selama setidaknya 6 bulan untuk tingkatan yang tidak sesuai dengan tingkat perkembangan dan yang berdampak langsung negatif pada kegiatan sosial dan akademik/pekerjaan. Pertama, sering gelisah dengan mengetuk tangan atau kaki atau menggeliat di kursi. Kedua, sering meninggalkan kursi dalam situasi ketika diharapkan duduk (misal meninggalkan tempatnya di ruang kelas, di kantor, atau tempat kerja lainnya, atau dalam situasi lain yang mengharuskan tetap di tempat). Ketiga, sering berlari atau memanjat dalam situasi di mana itu tidak pantas. Keempat, sering tidak dapat bermain atau melakukan kegiatan rekreasi dengan tenang. Kelima, sering "dalam perjalanan", bertindak seolah-olah "dikendarai oleh motor" (misalnya, tidak dapat atau tidak nyaman diam untuk waktu yang lama, seperti di restoran, rapat, mungkin dialami oleh orang lain sebagai gelisah atau sulit untuk tenang). Keenam, sering berbicara berlebihan. Ketujuh, sering mengeluarkan jawaban sebelum sebuah pertanyaan selesai (misal menyelesaikan kalimat orang; tidak bisa menunggu giliran dalam percakapan). Kedelapan, sering mengalami kesulitan menunggu gilirannya (misal saat mengantri). Kesembilan, seringkali menyela atau mengganggu orang lain (misal menyinggung pembicaraan, permainan, atau kegiatan, dapat mulai menggunakan hal-hal orang lain tanpa izin, untuk remaja dan orang dewasa, dapat mengganggu atau mengambil alih apa yang dilakukan orang lain).

Beberapa gejala kurang perhatian atau impulsif hiperaktif muncul sebelum usia 12 tahun dan muncul dalam dua setting atau lebih (misal di rumah, sekolah, atau bekerja; dengan teman atau kerabat; dalam aktivitas lain). Ada bukti yang jelas bahwa gejalanya mengganggu atau mengurangi kualitas, fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan. Gejala tidak terjadi secara eksklusif selama skizofrenia atau gangguan psikotik lainnya dan tidak lebih baik dijelaskan oleh gangguan mental lain (misalnya, gangguan suasana hati, gangguan kecemasan, gangguan disosiatif, gangguan kepribadian, keracunan atau penarikan zat).

Beberapa karakteristik ini saling berinteraksi dan bisa bervariasi tingkat keparahannya. Ada anak yang sangat hiperaktif namun masih bisa fokus jika tertarik pada suatu hal. Ada pula yang tampak tenang namun sering gagal menyelesaikan tugas karena gangguan inatensi. Inilah sebabnya ADHD dibagi menjadi tiga tipe berdasarkan dominansi gejalanya: pertama, tipe Inatensi Dominan (dulu dikenal sebagai ADD). Kedua, tipe hiperaktif/Impulsif Dominan. Ketiga tipe gabungan (paling umum terjadi).

Permasalahan yang Sering Dialami oleh Anak ADHD

Anak dengan ADHD tidak saja mengalami masalah belajar di sekolah, tapi juga masalah dalam semua aspek kehidupan, yaitu dalam interaksi sosial, olahraga, kegiatan dengan anak lain, dan hubungan dalam keluarga. Anak dengan ADHD mungkin mengalami: Pertama, Kesulitan dalam interaksi sosial. Anak ADHD sering mengalami kesulitan berhubungan dengan teman sebaya. Mereka mungkin lebih memilih bermain dengan anak yang lebih muda atau sama sekali tidak bermain dengan semua anak. Beberapa anak ADHD sering merasa malu atau mengalami kegagalan mengendalikan dirinya. Ada juga yang terlihat “mau menang sendiri” dan perilakunya tidak dapat diduga. Anak dengan ADHD memiliki kesulitan memproses informasi, termasuk bahasa (baik kata-kata maupun tulisan). Hal ini mengakibatkan mereka sering salah persepsi terhadap maksud orang lain dan dalam memahami pelajaran sekolah. Beberapa anak dengan ADHD sulit mengikuti dan mematuhi norma sosial. Mereka tidak mampu memberikan respons yang tepat terhadap rangsangan yang datang dari lingkungan sekitar. Kedua, Masalah emosional. Anak ADHD seringkali merasa frustrasi dan terlihat tidak bahagia. Mereka sering mengalami kegagalan, sehingga sering tidak percaya diri dan malas. Mereka sering berpikir bahwa mereka bodoh dan nakal. Mereka menginternalisasi perasaan tersebut sehingga menjadi depresif dan mempunyai citra diri yang buruk. Kondisi tersebut mempermudah terjadinya perilaku berisiko tinggi seperti kenakalan remaja atau penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA). Sebagian anak dengan ADHD memanipulasi lingkungan untuk menghindari tugas-tugas yang membutuhkan konsentrasi, misalnya tugas akademik di kelas. Mereka mungkin mengganggu suasana belajar sehingga sering mendapat sanksi hukuman dari guru. Banyak orang tua menjadi frustrasi karena tidak dapat memahami atau menolong anaknya. Mereka sering bertanya-tanya apa yang menyebabkan anaknya menjadi seperti ini, kadang saling menyalahkan di antara suami dan istri. Orang tua sering merasa malu dengan perilaku anaknya dan sering menyalahkan diri sendiri karena tidak dapat mengendalikan sikap anaknya. Anggota keluarga sering berbeda pendapat mengenai cara pengasuhan anak dengan ADHD, apakah sebaiknya dididik dengan tegas bahkan dengan kekerasan, atau dengan kasih sayang dan memberi pengertian. Saudara kandung anak dengan ADHD juga sering merasa terganggu dengan perilaku saudaranya ini. Mereka merasa orang tua berlaku tidak adil dengan mengistimewakan saudaranya yang penyandang ADHD. Hal tersebut selalu menjadi sumber pertengkaran orang tua dan antar anggota keluarga. Ketiga, Masalah akademis. Anak ADHD sering mengalami kesulitan akademis disebabkan karena kurang mampu memfokuskan perhatian dalam jangka cukup lama, kurang sabar, tidak teliti, ingin cepat selesai dalam mengerjakan tugas, banyak bicara, tidak bisa menyelesaikan tugas sehingga berdampak pada rendahnya prestasi akademik, dan berisiko tidak naik kelas ataupun dikeluarkan dari sekolah.

Kondisi atau Gangguan yang seringkali menyertai ADHD

Kesulitan Belajar Spesifik

Lebih dari separuh anak dengan ADHD juga mengalami kesulitan belajar spesifik. Pada usia prasekolah hal ini meliputi kesulitan dalam memahami kata-kata tertentu dan/atau kesulitan dalam mengekspresikan keinginannya dalam bentuk kata-kata. Pada usia sekolah, anak-anak tersebut mungkin mengalami kesulitan membaca atau mengeja, gangguan menulis, dan

gangguan berhitung. Pada anak ADHD, pencapaian prestasi akademik tidak sesuai dengan potensi kecerdasannya. Kesulitan belajar yang ditemukan pada anak dengan ADHD, lebih banyak berkaitan dengan kesulitan berkonsentrasi, daya ingat, dan fungsi eksekutif.

Sindrom Tourette

Penderita gangguan Tourette mengalami tic berupa tic motorik maupun sensorik. Tic motorik berupa gerakan yang tak dapat dikendalikan, bervariasi mulai dari gerak sederhana misalnya mengedip-ngedipkan mata atau gerak sekelompok otot, sampai gerakan kompleks yang melibatkan sebagian anggota tubuh. Tic sensorik berupa suara berulang yang tak dapat dikendalikan, bervariasi seperti mendeheh, suara seperti membersihkan tenggorokan dari lendir, mendengus, mendengkur, sampai mengucapkan kata-kata yang tidak sopan. Sebagian kecil anak dengan ADHD mengalami juga sindrom ini, dan harus mendapatkan pengobatan.

Gangguan Sikap Menentang (oppositional defiant disorder)

Sepertiga sampai setengah dari anak dengan ADHD yang umumnya laki-laki, menunjukkan juga gangguan sikap menentang. Gejalanya meliputi kehilangan kendali diri, bertengkar (khususnya dengan orang yang dianggap sebagai tokoh otoriter), tidak mematuhi peraturan, dan menyalahkan orang lain. Selain itu juga pemarah, mudah tersinggung, mungkin juga pendendam. Dengan penanganan yang komprehensif, gejala tersebut banyak berkurang dan bahkan menghilang.

Gangguan Tingkah Laku (conduct disorder)

Sekitar 20-40% dari anak dengan ADHD juga mengalami gangguan tingkah laku yang berupa perilaku antisosial. Derajat keparahannya bervariasi. Perilaku yang tampak antara lain sering berbohong atau mencuri, berkelahi atau memperdaya orang lain, sering melanggar peraturan dan hak asasi orang lain, agresif terhadap orang atau binatang, merusak milik orang lain, membawa atau menggunakan senjata tajam atau terlibat perilaku merusak lingkungan (vandalisme). Anak usia remaja dengan gangguan tingkah laku berisiko untuk terlibat dengan penggunaan NAPZA.

Ansietas dan Depresi

ADHD seringkali disertai dengan gejala ansietas dan depresi. Ansietas adalah kecemasan yang berlebihan yang sulit dikontrol. Gejalanya meliputi perasaan gelisah, mudah lelah, susah berkonsentrasi, mudah tersinggung, gangguan tidur, serta keluhan fisik seperti otot tegang, berdebar-debar, berkeringat, dan gemetar. Depresi adalah perasaan sedih, mudah merasa bersalah, merasa putus asa, kehilangan semangat, dan dapat disertai gangguan tidur.

Gangguan Bipolar

Ditandai oleh kurangnya kemampuan memusatkan perhatian, dan/ atau hiperaktivitas-impulsivitas yang lebih berat dibandingkan dengan anak-anak sebayanya dengan tindakan yang cenderung merusak. Permasalahan yang ditimbulkan bersifat menetap dan biasanya menyebabkan kesulitan dalam kehidupan anak, baik di rumah, sekolah, maupun dalam hubungan sosial antarmanusia.

Autisme

Autisme ditandai dengan adanya gangguan dan keterlambatan dalam bidang komunikasi, bahasa, interaksi sosial, disertai perilaku yang tidak lazim. Keadaan ini sudah dapat terlihat sejak sebelum anak berusia 3 tahun. Autisme dapat bertumpang tindih dengan ADHD. Anak penyandang autisme seringkali menunjukkan gejala hiperaktif, impulsif, dan sulit berkonsentrasi. Sebaliknya, anak dengan ADHD juga sering mengalami gangguan interaksi sosial.

Pendekatan Pendidikan Bagi Anak ADHD dalam Mengembangkan Kemandirian ADHD

Pendekatan Pendidikan Bagi Anak ADHD dalam Mengembangkan Kemandirian ADHD, atau Attention Deficit Hyperactivity Disorder, adalah kondisi yang mempengaruhi perhatian, konsentrasi, dan hiperaktivitas anak. Meskipun tidak ada obat untuk menyembuhkan ADHD, ada beberapa pendekatan pendidikan yang dapat membantu anak dengan ADHD memperbaiki perilaku dan mengatasi gejalanya. Berikut adalah beberapa pendekatan yang dapat membantu anak dengan ADHD: pertama, Pendidikan Inklusif: Pendidikan inklusif adalah pendekatan pendidikan yang memfokuskan pada menyediakan lingkungan belajar yang inklusif bagi semua anak, termasuk anak dengan ADHD. Pendekatan ini memastikan bahwa semua anak dapat mengakses materi belajar dan memperoleh dukungan yang dibutuhkan untuk berkembang. Kedua, Pendekatan Terapi Behavioral: Terapi behavioral adalah pendekatan terapi yang memfokuskan pada perubahan perilaku dan memberikan dukungan untuk membantu anak dengan ADHD memperbaiki perilaku dan mengatasi gejala mereka. Terapi ini dapat melibatkan teknik seperti reward system, time management, dan teknik manajemen diri lainnya. Ketiga, Terapi Medikasi: Beberapa anak dengan ADHD mengambil obat untuk mengatasi gejalanya. Obat-obatan yang paling sering digunakan untuk mengatasi gejala ADHD termasuk methylphenidate (Ritalin), Yang paling sering digunakan untuk mengatasi gejala ADHD termasuk methylphenidate (Ritalin), dextroamphetamine (Adderall), dan lisdexamfetamine (Vyvanse). Obat-obatan ini bekerja dengan cara meningkatkan produksi neurotransmitter dalam otak yang berkaitan dengan perhatian dan konsentrasi. Keempat, Terapi Kognitif-behavioral: Terapi kognitif-behavioral adalah pendekatan terapi yang memfokuskan pada perubahan pola pikir dan perilaku. Terapi ini membantu anak dengan ADHD mengatasi masalah perhatian dan hiperaktivitas mereka dengan mengubah cara mereka berpikir dan berperilaku. Kelima Program Pendidikan Khusus. Program pendidikan khusus, seperti program pendidikan yang didesain khusus untuk anak dengan ADHD, dapat membantu anak dengan ADHD memperoleh dukungan yang dibutuhkan dan mengatasi masalah perhatian dan hiperaktivitas mereka. Keenam, Pendekatan Pengajaran Adaptif. Pendekatan ini menyesuaikan strategi belajar berdasarkan gaya belajar, kemampuan regulasi diri, dan sensitivitas anak. Tetapi juga menyesuaikan tentang pengendalian emosi, fleksibilitas struktur, dan keterlibatan aktif anak dalam proses belajar. Ada berbagai pendekatan pendidikan dan perkembangan yang dapat membantu anak dengan ADHD memperbaiki perilaku dan mengatasi gejalanya. Pendekatan terbaik akan ditentukan oleh kondisi individual anak dan harus disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Dalam setiap pendekatan, kolaborasi dan kerjasama antara orang tua, guru, dan profesional medis sangat

penting untuk memastikan bahwa anak dengan ADHD menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Sangat penting untuk memantau perkembangan anak dan mengevaluasi efektivitas setiap pendekatan secara teratur untuk memastikan bahwa mereka menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk mencapai potensi mereka.

Strategi Pengajaran Anak ADHD

Gunakan Multisensori

Anak ADHD sangat terbantu dengan stimulus yang beragam. Mereka cenderung cepat kehilangan fokus jika hanya diajak mendengar atau mencatat. Oleh karena itu, pendekatan multisensori-yang melibatkan penglihatan, pendengaran, sentuhan, bahkan gerakan menjadi kunci untuk mempertahankan perhatian mereka. Contoh praktik: pelajaran IPA: Gunakan model organ tubuh atau video animasi disertai diskusi interaktif. Matematika: Gunakan alat bantu manipulatif seperti blok angka atau papan magnetik. Bahasa: Belajar membaca melalui flashcard, permainan peran, dan kegiatan menulis kreatif dengan gambar. Manfaat multisensori: mengaktifkan lebih banyak area otak secara bersamaan; membantu memperkuat daya ingat dan pemahaman konsep; dan mengurangi kebosanan dan meningkatkan engagement.

Pecah Tugas Besar Menjadi Unit Kecil

Anak ADHD sering merasa kewalahan saat menghadapi tugas yang panjang atau kompleks, ketika otak mereka harus bekerja terlalu keras untuk merencanakan, memulai, dan menyelesaikan sesuatu, mereka cenderung menunda atau menyerah. Untuk itu, pecahlah tugas menjadi langkah-langkah kecil, jelas, dan terstruktur. Strategi konkret: gunakan “checklist bertahap” dengan kotak centang yang bisa mereka tandai; tampilkan langkah tugas di papan tulis secara visual; sediakan “penanda kemajuan” seperti stiker atau bintang kecil saat menyelesaikan bagian tertentu.

Contoh untuk tugas membuat cerita pendek: pertama, tentukan karakter utama. Kedua, buat alur awal. Ketiga, tambahkan konflik. Keempat, akhiri dengan solusi. Kelima, tulis dalam paragraf. Hasilnya anak akan merasa tugas lebih mudah dikelola dan percaya diri untuk menyelesaikannya.

Berikan Penguatan Positif yang Konsisten

Anak dengan ADHD cenderung lebih sering menerima kritik dibandingkan pujian, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini membuat mereka tumbuh dengan persepsi bahwa mereka selalu salah atau tidak cukup baik. Oleh karena itu, guru perlu menjadi agen perubahan dengan memberikan penguatan positif yang konsisten dan tulus.

Bentuk penguatan: pertama, Verbal: Kamu sudah mencoba mendengarkan instruksi dengan baik tadi. Terima kasih. Kedua, Visual: Papan penghargaan, token bintang, grafik perkembangan pribadi. Ketiga, Sosial: Memberi kesempatan presentasi atau jadi asisten guru.

Hindari pujian yang kosong, seperti “Bagus, ya!” tanpa konteks. Sebaliknya, gunakan pujian deskriptif: “Saya perhatikan kamu tadi menyelesaikan tugas tanpa terganggu teman di sebelahmu. Itu luar biasa.”

Gunakan Jadwal Visual dan Struktur Rutin

Anak ADHD sangat terbantu dengan kepastian dan prediktabilitas. Ketidakpastian atau perubahan mendadak dapat memicu kecemasan atau perilaku impulsif. Jadwal harian yang konsisten, terutama bila divisualisasikan, membantu anak mempersiapkan diri secara mental dan emosional.

Contoh implementasi: pertama, jadwal visual menggunakan ikon atau gambar aktivitas harian. Kedua, gunakan warna untuk membedakan jenis kegiatan (misalnya: hijau untuk pelajaran, biru untuk istirahat). Ketiga, siapkan transisi lembut antar kegiatan, misalnya dengan lagu pendek, aba-aba visual, atau timer. Struktur ini membantu mengatur ekspektasi, mengurangi stres, dan memperbesar kemungkinan keberhasilan anak dalam mengikuti alur kelas.

Sediakan Ruang Gerak dan Pilihan Belajar Fleksibel

Bagi anak ADHD, diam dalam waktu lama bukan hanya sulit-tapi bisa menyiksa secara fisik dan emosional. Alih-alih menghukum kebutuhan gerak mereka, guru dapat menyalurkan energi tersebut secara produktif. Contoh fleksibilitas fisik: pertama, selain kursi alternatif: bola duduk, bantal goyang, standing desk. Kedua, zona gerak mini: area kecil di kelas untuk berjalan singkat atau berdiri saat membaca. Ketiga, aktivitas “brain break”: peregangan 1–2 menit tiap 20 menit belajar.

Selain itu, berikan pilihan tugas untuk menumbuhkan rasa otonomi. Contoh: siswa boleh memilih apakah ingin membuat poster, menulis esai, atau membuat presentasi video untuk menyampaikan pemahaman mereka.

Komunikasi Personal dan Relasi Emosional

Terakhir, dan mungkin yang paling penting: anak ADHD membutuhkan hubungan yang aman dan suportif dengan gurunya. Anak-anak ini sangat peka terhadap penolakan dan sering merasa tidak dimengerti. Guru yang menunjukkan kesabaran, rasa hormat, dan empati dapat menjadi jangkar emosional mereka di sekolah. Adapun sikap yang dapat dibangun adalah dengan melihat usaha, bukan hanya hasil, dengarkan mereka tanpa menghakimi dan tunjukkan bahwa anda percaya mereka bisa. Bahkan satu guru yang percaya pada mereka bisa membuat perbedaan besar dalam kepercayaan diri anak ADHD sepanjang hidupnya.

Fleksibel, Tapi Tidak Longgar

Mengajar anak ADHD bukan berarti melonggarkan batas tanpa arah, tapi justru memperkuat struktur dengan cara yang fleksibel dan manusiawi. Anak-anak ini bukan masalah yang harus diselesaikan, tapi manusia yang perlu didampingi. Dan dalam proses itu, guru bukan hanya pengajar, tetapi pemandu dalam menemukan versi terbaik dari diri mereka.

Dukungan Guru dan Kolaborasi dengan Orang Tua

Dalam menghadapi anak-anak dengan ADHD, guru tidak bisa bekerja sendirian. Begitu pula orang tua. Keduanya adalah dua ujung jembatan yang harus saling terhubung dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan konsisten yang mendukung perkembangan anak-baik di rumah maupun di sekolah. Tanpa kolaborasi yang kuat, strategi apa pun akan terasa timpang dan sulit menghasilkan perubahan nyata.

Peran Orang Tua

Penerus Ritme Pembelajaran di Rumah adalah orang tua menjadi pendidik pertama dan terakhir bagi anak. Setelah proses belajar di sekolah selesai, rumah menjadi ruang utama tempat anak mengolah kembali pengalaman, tugas, maupun emosi yang dibawanya. Maka, penting bagi orang tua untuk melanjutkan pola yang selaras dengan sekolah bukan menciptakan lingkungan yang bertolak belakang. Orang tua menjadi peran kunci dalam membentuk perilaku, emosi, dan kebiasaan belajar anak-anak dengan ADHD. ADHD, yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, impulsif, dan hiperaktif, membutuhkan lingkungan keluarga yang terstruktur dan konsisten. Dalam hal ini, orang tua perlu menerapkan gaya pengasuhan yang jelas, termasuk menetapkan aturan yang tegas sambil tetap memberikan dukungan emosional yang memadai. Keterlibatan aktif orang tua dalam proses pendidikan anak juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan keberhasilan akademis. Bantuan dalam mengerjakan tugas, memberikan penguatan positif, dan memantau rutinitas belajar dapat membantu anak mengembangkan keterampilan pengaturan diri. Lebih lanjut, orang tua berperan dalam membantu anak mengembangkan fungsi kognitif seperti perencanaan dan pengendalian diri, yang terkait dengan gangguan fungsi eksekutif. Selain itu, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua yang konsisten dapat mengurangi masalah perilaku dan meningkatkan motivasi belajar anak. Lingkungan keluarga yang mendukung juga berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri anak, yang seringkali teruji pada anak-anak dengan ADHD karena pengalaman kegagalan akademis yang berulang. Tugas penting orang tua: menjaga rutinitas harian yang stabil (jam makan, tidur, waktu belajar, waktu bermain); menerapkan cara komunikasi positif, seperti instruksi singkat, pujian deskriptif, dan penguatan visual; mengurangi distraksi di rumah, misalnya menetapkan area belajar bebas gadget; menjalin relasi emosional yang aman agar anak merasa dipahami dan tidak terus disalahkan; rumah bukan tempat anak “menghindari” tantangan sekolah, melainkan ruang aman untuk memprosesnya dengan bantuan orang tua yang suportif.

Peran Guru: Melebihi Sekadar Mengajar

Guru adalah figur penting yang tidak hanya menyampaikan pelajaran, tapi juga menjadi pengamat, pendengar, dan fasilitator regulasi diri anak. Karena guru berada di garis depan interaksi akademik sehari-hari, mereka menjadi orang pertama yang bisa mendeteksi pola, tantangan, atau potensi khusus anak dengan ADHD. Guru memiliki peran yang sangat strategis dalam mendukung perkembangan akademik dan sosial anak-anak dengan ADHD di lingkungan sekolah. Guru dituntut untuk memahami karakteristik unik anak-anak dengan ADHD dan menyesuaikan metode pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan mereka. Ini termasuk menggunakan instruksi sederhana, membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil, dan menciptakan lingkungan belajar dengan gangguan minimal. Dalam praktiknya, pendekatan berbasis Modifikasi Perilaku sering digunakan untuk membantu mengelola perilaku anak-anak di kelas. Strategi seperti memberikan penguatan positif, menggunakan sistem penghargaan, dan mengelola konsekuensi telah terbukti efektif dalam meningkatkan fokus anak-anak dan kepatuhan terhadap aturan kelas. Pendidikan inklusif di Indonesia, guru bertindak sebagai fasilitator, menjembatani kebutuhan individu siswa dengan tuntutan kurikulum. Hal ini dapat dicapai melalui pembelajaran yang dimodifikasi, penggunaan media

visual, dan memberikan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas. Namun, pemahaman dan pelatihan guru yang terbatas mengenai ADHD masih menimbulkan tantangan terhadap implementasi optimal strategi-strategi ini.

Selain itu, guru juga memainkan peran penting dalam membangun komunikasi dengan orang tua. Kolaborasi yang baik antara sekolah dan keluarga memungkinkan penyelarasan dalam perawatan anak, sehingga menghasilkan strategi yang lebih konsisten dan efektif. Tugas penting guru: mencatat dan melaporkan pola perilaku yang konsisten (misal, tidak menyelesaikan tugas, sering gelisah, atau sulit mengikuti instruksi); menyesuaikan strategi pengajaran, seperti penggunaan visual, waktu belajar pendek, atau tugas bertahap; berempati, bukan menghakimi saat anak gagal mengikuti ekspektasi kelas; berkomunikasi terbuka dan jujur kepada orang tua tanpa membuat mereka merasa disalahkan Kunci keberhasilan bukan pada jumlah aturan yang diterapkan, tetapi pada kualitas interaksi dan pendekatan yang membangun kepercayaan diri anak.

Kolaborasi Sekolah-Rumah: Bangun Jembatan Komunikasi

Kunci dari keberhasilan jangka panjang dalam mendampingi anak ADHD adalah komunikasi rutin dan terbuka antara guru dan orang tua. Bukan hanya ketika ada masalah, tetapi dalam bentuk dialog berkala, saling memberi informasi, dan menyusun strategi bersama. Bentuk kolaborasi konkret: buku penghubung harian berisi laporan singkat tentang perkembangan anak hari itu; pertemuan bulanan atau triwulan untuk evaluasi strategi yang sudah diterapkan; kesepakatan sistem poin atau reward yang bisa diterapkan konsisten di sekolah dan rumah; kesamaan gaya komunikasi (misal, sama-sama menggunakan jadwal visual atau sistem checklist); ketika sekolah dan rumah selaras, anak tidak merasa harus “menjadi dua orang berbeda” tergantung di mana ia berada; konsistensi inilah yang memberi rasa aman dan memudahkan anak mengembangkan kontrol diri.

Menghindari Saling Menyalahkan, Mulai Saling Memahami

Tidak jarang, guru merasa orang tua terlalu longgar, dan orang tua merasa guru terlalu keras. Padahal, ADHD bukan soal siapa yang salah tetapi bagaimana kita bisa saling memahami tantangan masing-masing dan bekerja sama menemukan titik tengah. Untuk Anak ADHD tidak membutuhkan dua lingkungan sempurna. Mereka hanya butuh dua tempat yang kompak mendukung mereka bertumbuh.

Kesimpulan

Ada berbagai pendekatan pendidikan dan perkembangan yang dapat membantu anak dengan ADHD memperbaiki perilaku dan mengatasi gejalanya. Pendekatan terbaik akan ditentukan oleh kondisi individual anak dan harus disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Dalam setiap pendekatan, kolaborasi dan kerjasama antara orang tua, guru, dan profesional medis sangat penting untuk memastikan bahwa anak dengan ADHD menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Sangat penting untuk memantau perkembangan anak dan mengevaluasi efektivitas setiap pendekatan secara teratur untuk memastikan bahwa mereka menerima dukungan yang mereka butuhkan untuk mencapai potensi mereka.

Kepustakaan

- Andini, R. "Strategi Penguatan Positif Pada Anak ADHD." *Jurnal Psikologi Anak* 11, no. 1 (2022): 23–31. Bernfort, Lars, Sam Nordfeldt, and Johan Persson. "ADHD from a Socio-Economic Perspective." *Acta Paediatrica* 97, no. 2 (2008): 239–45. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00611.x>.
- Burhanudin, Rohmat, and Erika Nur Rahmawati. *Memahami dan Mendampingi Anak dengan ADHD*. Yogyakarta: Pendidik Cerdas, 2025.
- Ebere, D, E Nwakaego, J Chinweike, and E Chizua. "Parenting Styles and Attention Deficit Hyperactivity Disorder as Correlates of Academic Adjustment of In-School Adolescents in Enugu." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 205 (2015): 702–8. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.110>.
- Efron, D, E Sciberras, and P Hassell. "Are Schools Meeting the Needs of Students with ADHD?" *Australasian Journal of Special Education* 32, no. 2 (2008): 187–98. <https://doi.org/10.1080/10300110802047459>.
- Firmansyah, D. "Regulasi Diri Pada Anak ADHD." *Jurnal Psikologi Perkembangan* 9, no. 2 (2021): 101–12. Grec, C D, and O Chiş. "Valuing Family and School Influences in Education of Children with Attention Deficit and Hyperactivity Disorder." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 209 (2015): 208–12. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.217>.
- Hidayat, T. "Pendekatan Behavioristik Dalam Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus." *Jurnal Pendidikan* 12, no. 3 (2023): 201–10.
- Hidayati, E. "Strategi Pembelajaran Bagi Anak ADHD Di Sekolah Inklusif," 2012. <https://repository.upi.edu/>. Iris, R F A E, and M A E Sam. "ADHD, Temperament, and Parental Style as Predictors of the Child's Attachment Patterns," 2006, 103–14. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0024-7>.
- Kurniawan, R. "Fungsi Eksekutif Pada Anak ADHD." *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2022): 134–45.
- Nugroho, A, and S Lestari. "Intervensi Perilaku Pada Anak ADHD Di Sekolah Inklusi." *Jurnal Psikologi Pendidikan* 21, no. 1 (2022): 45–56.
- Putra, H. "Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Anak ADHD." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 13, no. 2 (2021): 98–110.
- Rahmawati, D. "Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak ADHD Di Rumah." *Jurnal Psikologi*, 2019. <https://ejournal.psikologi.undip.ac.id/>.
- Rasa, Sekolah. *Memahami ADHD: Panduan Untuk Orang Tua dan Pendidik*. Semarang: Tiram Media, 2023. Sari, D P. "Strategi Pembelajaran Anak ADHD Dalam Meningkatkan Kemandirian." *Jurnal Pendidikan Khusus* 17, no. 2 (2021): 115–24.

- Setiawan, B. "Pendidikan Inklusif Dan Tantangan Implementasi." *Jurnal Pendidikan Nasional* 14, no. 2 (2023): 76–89.
- Setiawati, Yunias. *Modul Pelatihan: Penanganan Gangguan Belajar, Emosi, Dan Perilaku Pada Anak Dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Surabaya: Airlangga University Press, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Susanto, E. "Implementasi Scaffolding Dalam Pembelajaran Inklusif." *Jurnal Pendidikan* 16, no. 1 (2023): 44–53.
- Wulandari, S. "Model Pembelajaran Adaptif Bagi Anak ADHD." *Jurnal Pendidikan Dasar* 15, no. 1 (2024): 55–67.
- Yuliana, P. "Model Intervensi Pendidikan Anak ADHD." *Jurnal Pendidikan Inklusi* 8, no. 2 (2022): 59–70.
- Zed, M. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2020.
- Rahim, A., Yusnan, M., & Kamasiah, K. (2021). Sistem Pengembangan Minat Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *TAKSONOMI: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.35326/taksonomi.v1i1.3152>
- Rahma, A. (2023). *Dampak Pemberian Reward Terhadap Motivasi Belajar*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/annisarahma6592/6568b1d2de948f43c25cc1b2/dampak-pemberian-reward-terhadap-motivasi-belajar>
- Sari, dkk, 2021. (2021). Persepsi Guru terhadap Pembelajaran Berbasis Proyek di Sekolah Menengah Kejuruan Teachers ' Perception on Project -Based Learning in Vocational High School. 21(2), 1–11.
- Sari, M. N. (2020). *Peran Guru Bagi Anak Dalam Pendidikan Agama Kristen*. OSF. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tb3n7>
- Simanjuntak, S. K., Hadijaya, Y., & Neliwati, N. (2024). Manajemen kepala sekolah dalam meningkatkan etos kerja guru di sekolah menengah kejuruan swasta. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 362. <https://doi.org/10.29210/1202424232>
- Sudirman, Kasmawati, & Jauhar, S. (2023). Pengaruh pemberian reward terhadap motivasi belajar siswa kelas v SDN 198 cinennung kecamatan cina kabupaten bone. *Bestari: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 4(April), 16–25.
- Unknown. (n.d.). *Bagaimana Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif*. Bimbel Biruni. Retrieved June 28, 2025, from <https://bimbelbiruni.com/bagaimana-menciptakan-lingkungan-belajar-yang-kondusif/>

Widyastuti, D. K., & Subekti, I. (2021). Pengaruh Pemberian Reward Dan Consequences Terhadap Motivasi Belajar Murid Kelas Iv Dalam Kerangka Pendidikan Kristen.

AletheiaChristianEducatorsJournal,2(1),84–93. <https://doi.org/10.9744/aletheia.2.1.84-93>

Yusri, D. W. (2018). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kampar Timur. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/12493>