

## “PENDIDIKAN INKLUSI ADHD (ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER)”

Sastra Wijaya<sup>1</sup>, Salma Khiyarotunnisa Hanifah<sup>2</sup>, Leti Purnama Sari<sup>3</sup>, Zismi Salim<sup>4</sup>  
[sastrawijaya0306@gmail.com](mailto:sastrawijaya0306@gmail.com)<sup>1</sup>, [salmahanifah0504@gmail.com](mailto:salmahanifah0504@gmail.com)<sup>2</sup>, [letipurnamasari@gmail.com](mailto:letipurnamasari@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[zismisalim7@gmail.com](mailto:zismisalim7@gmail.com)<sup>4</sup>  
Universitas Primagraha

### ABSTRAK

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) merupakan gangguan perkembangan yang diketahui sebelum usia 4 tahun, ditandai dengan ketidak mampuan dalam memusatkan perhatian berada pada tingkat maladaptif dengan aktivitas yang berlebihan dan impulsif. Penyesuaian diri orangtua yang memiliki anak ADHD diperlukan agar anak dapat betumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran penyesuaian diri orangtua terhadap anak yang mengalami gangguan ADHD. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini adalah dua pasang orangtua yang belum mempunyai pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus dengan gangguan ADHD dan dipilih dengan teknik snowball sampling. Proses pengambilan data terhadap kedua pasang responden dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orangtua dengan anaknya mengalami gangguan ADHD telah mampu melakukan penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri yang dilakukan adalah penyesuaian diri pribadi seperti menerima kondisi dengan apa adanya melalui tingkah laku yang ditunjukkan anak dan memutuskan untuk tidak menarik diri dari lingkungan sosial serta penyesuaian diri sosial seperti tidak peduli dengan perkataan orang lain mengenai kondisi anak.

**Kata Kunci:** Anak ADHD ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

### PENDAHULUAN

Pada umumnya perkembangan anak untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dimulai dari lingkungan keluarga yaitu dari interaksi antara orangtua dan anak. Namun pada kenyataannya, ada beberapa orangtua yang tidak memerhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang terjadi khususnya bagi orangtua yang tidak mengetahui gejala-gejala yang dialami oleh anak berkebutuhan khusus. Salah satu penyebabnya adalah kurang perhatian orangtua dalam merawat anak bisa menyebabkan anak mengalami gangguan kesehatan seperti anak dengan berkebutuhan khusus (Rohmitriasih, 2019).

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang membutuhkan perhatian lebih dari orangtua baik secara fisik maupun mental. Kewajiban sebagai orangtua karena memiliki peran yang berbeda harus dilakukan seperti cara-cara orangtua menampilkan anaknya kepada masyarakat luas, dan cara-cara orangtua untuk menghadapi anak tersebut. Hal ini membuat orangtua harus menyesuaikan diri lebih baik, jika dibandingkan dengan orangtua yang memiliki anak normal (Wardhani, Rahayu, & Rosiana, 2012).

Beberapa orangtua yang baru pertama kali mempunyai anak dan mengetahui diagnosa atau kondisi anak yang mengalami kebutuhan khusus seperti anak yang mengalami gangguan ADHD akan muncul berbagai dinamika yang terjadi seperti menolak keadaan anaknya, kecewa, overprotektif menjaga anaknya dan takut membiarkan anaknya untuk berinteraksi dengan orang lain (Astini, Utami, & Parwati, 2015).

Attention Deficit Hiperactivity Disorder merupakan gangguan perkembangan yang ditandai dengan ketidak mampuan dalam memusatkan perhatian dan ada pada tingkat maladaptif dengan aktivitas yang berlebihan dan impulsif (Pieter, Janiwarti, & Saragih, 2011). Beberapa gangguan yang menyertai gangguan ADHD diantaranya yaitu gangguan PDDNOS atau gangguan perkembangan pervasif, conduct disorder atau gangguan perilaku agresif, gangguan belajar, gangguan motorik serta gangguan lainnya (Paternotte & Buitellar, 2010).

Adanya keterbatasan dan hambatan perkembangan pada anak gangguan ADHD, kemungkinan orangtua akan mengalami stres dan reaksi psikologis negatif lainnya sehingga orangtua memerlukan waktu untuk bisa menerima kondisi yang dialami anak. Orangtua yang dapat bersikap menerima keadaan diri dan mempunyai anak tidak sempurna diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Lubis, 2009).

Penyesuaian diri orangtua (parenthood) merupakan kriteria terpenting dalam pengalihan dari tanggung jawab kedewasaan individual ke tanggung jawab kedewasaan. Peran sebagai orangtua dilakukan oleh dua individu yang tentu memiliki tugas penting dengan banyak mengorbankan kebahagiaan dan kepuasan sehingga diartikan sebagai masakrisis karena banyak perubahan, nilai dan peranan (Hurlock, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri orangtua yang mempunyai anak dengan gangguan ADHD, mengingat bahwa orangtua memerlukan waktu dan proses untuk dapat menerima dan menghadapi kondisi anak.

## **METODOLOGI**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah dengan studi pustaka. Metode studi pustaka dilakukan untuk mempelajari teori-teori yang berhubungan dengan topik penulisan artikel ini. Pustaka yang digunakan adalah pustaka yang berhubungan dengan penggunaan musik untuk terapi pada anak ADHD. Pustaka yang dijadikan rujukan berupa jurnal ilmiah, maupun informasi berupa artikel yang diperoleh dari internet.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Kondisi Awal Kehidupan Orangtua Dengan Anak Gangguan ADHD**

Kondisi kehamilan pada respon dan ibu saat mengandung terdapat beberapa gejala-gejala yaitu penyakit kista dan hamil diusia 43 tahun yang berada pada fase perkembangan dewasa madya, beban perut yang terlalu besar dan berat serta penuh tekanan pada saat hamil. Respon dan mengatakan berbagai emosi negatif yang ditunjukkan saat pertama kali mengetahui kondisi anak mengalami gangguan ADHD seperti pasrah, sedih, kecewa, marah, bingung dan kaget. Selain itu menyalahkan diri sendiri atas kondisi yang telah dialami oleh anak dan menyalahkan Tuhan karena telah diberikan anak berkebutuhan khusus. Respon dan mengatakan bahwa tidak mengetahui gejala-gejala mengenai kondisi anak ADHD dan menganggap bahwa kondisi perkembangan anak yang terhambat sebagai hal yang biasa.

### **B. Gambaran Kehidupan Penyesuaian Diri Orangtua Sebelum Mengetahui Kondisi Anak Saat Diagnosa Gangguan ADHD**

Kehidupan penyesuaian diri sebagai orangtua yang mempunyai anak gangguan ADHD diawali pada kondisi kehamilan ibu saat mengandung yang ditandai dengan beberapa gejala diantaranya salah satu responden ibu pernah mengalami operasi kista dan hamil diusia yang terbilang telah memasuki masa perkembangan dewasa madya yaitu 43 tahun.

Hal ini sesuai dengan pendapat Desiningrum (2016) yang menyatakan bahwa Wanita dengan usia 40 tahun sejalan pada perkembangan jaman seperti semakin banyaknya polusi zat dan pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan kandungan wanita tidak sehat dan mudah terinfeksi penyakit.

Berbagai reaksi emosi yang ditunjukkan oleh orangtua saat mengetahui kondisi anak diagnosis mengalami gangguan ADHD seperti merasa sedih, kaget, bingung, kecewa, marah dan pasrah karena tidak percaya dengan kondisi yang dialami anak pada saat itu.

Terapi musik dapat membantu menurunkan gejala hiperaktifitas pada anak ADHD. Terapi ini dapat dilakukan dengan berbagai metode mulai dengan mendengarkan musik terapi, sampai menggunakan terapi membaca. Fithroh Rosidah dkk pada penelitiannya tahun 2014 memaparkan bahwa terapi musik dengan metode murrotal dapat membantu meringankan gejala hiperaktifitas pada anak ADHD. Selain itu Rita Milyartini dalam tulisannya pada tahun 2009 menyatakan bahwa musik memiliki daya untuk membantu individu untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa musik memiliki daya diluar untuk hanya dinikmati sebagai karya seni, tetapi memiliki kemampuan untuk meningkatkan potensi seseorang untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, khususnya bagi anak ADHD.

ADHD merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada anak yang menyebabkan anak tersebut mengalami masalah pemusatan perhatian, control diri, dan kebutuhan untuk selalu mencari stimulasi. Barkley (dalam Rusmawati,2011) menjelaskan bahwa ADHD merupakan hambatan pada seseorang untuk mengatur perilaku sesuai dengan peraturan dan akibat dari perilakunya sendiri. Sampai saat ini penyebab dari ADHD belum dapat dipastikan namun beberapa faktor resiko meningkatkan kemungkinan terjadi ADHD, diantaranya adalah faktor genetik, riwayat Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), riwayat lahir premature, factor persalinan dengan ekstrasi forceps, dan riwayat kejang demam. Selain beberapa faktor diatas terdapat salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan manis dapat meningkatkan resiko anak terkenan ADHD (Strang-Karlson, 2008).

Anak penyandang ADHD ini memiliki beberapa ciri-ciri diantaranya kesulitan dalam memusatkan perhatian pada sesuatu yang sedang dikerjakan ataupun dihadapi, anak ADHD cenderung memiliki sikap impulsive dan hiperaktif. Perilaku impulsive merupakan perilaku seseorang yang secara tiba-tiba berubah dan tanpa alasan yang jelas, Fithroh Roshinah (2014). Selain itu anak ADHD memiliki aktivitas motorik yang lebih tinggi dibandingkan dengan kebanyakan anak usianya dan sulit menerima instruksi secara berurutan serta mudah lupa.

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan Fithroh Roshinah tahun 2014 menunjukkan bahwa anak ADHD menunjukkan penurunan gejala hiperaktif setelah diberikan terapi murrotal. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian SSR (Single Subject Research) dengan menggunakan satu subjek tunggal dalam proses penelitiannya. Pada awal penelitian ini anak ADHD menunjukkan gejala hiperaktifitas yang tinggi, namun setelah diberikan intervensi hasilnya anak menunjukkan penurunan gejala hiperaktifitas.

### **C. Identifikasi ADHD**

Diagnosa gejala Attention Deficit Hyperactivity Disorder sangat beragam, tidak ada jenis tes yang pasti untuk melakukan mengetahui apakah anak mengidap ADHD atau tidak. Gejala ADHD tersebut bergantung pada umur, situasi, dan lingkungan anak. Dapat dikatakan, ADHD merupakan suatu gangguan yang kompleks. 6 yang berhubungan dengan kelainan aspek kog- initif, psikomotorik, maupun afektif.

Perlu diketahui bahwa kemunculan gejala ADHD dimulai pada umur kanak-kanak, bersifat menahun. Gejala utamanya berupa hambatan konsentrasi, pengendalian diri, serta hiperaktif. Pada gejala Inatensi anak sering terlihat mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian (tidak bisa fokus). Adanya stimulus secara spontan dari indera masing-masing sangat mempengaruhi konsentrasi mereka. Daya tahan konsentrasi mereka sangat terbatas, sehingga menghambat proses information receiving dari luar (lingkungan). Kemudian pada gejala Impulsifitas, anak mengalami kelainan sikap atau ketidak harmonisan antara pikiran dengan tindakannya. (Disorder among think and do). Faktor sense atau perasaan begitu mendominasi sehingga mereka sangat cepat merespon. Anak juga mengalami hambatan dalam menentukan skala prioritas ketika sedang beraktifitas, kondisi demikian sangat mengganggu kepribadian dan lingkungannya. Pada gejala Hiperaktifitas, anak mengalami aktifitas berupa gerakan motorik yang berlebih di atas rata-rata aktifitas motorik anak normal sesuai usianya. Mereka terlalu banyak bergerak serasa tanpa lelah dan tujuan yang jelas bahkan sangat sulit untuk ditenangkan.

#### **D. Panduan Identifikasi**

Dalam melaksanakan proses identifikasi ADHD American Psychiatric Association (APA), menggunakan standar untuk memastikan hambatan dalam memusatkan perhatian dengan merujuk kepada DSM IV “Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, edition 4th” antara lain: “pertama, fokus atau perhatian lemah. Ciri-cirinya antara lain: hal-hal yang detail sukar dipahami, sering menciptakan kesalahan fatal “sembrono” dalam beraktifitas, ketika diajak berbicara secara langsung tidak didengarkan, arahan atau instruksi tidak diindahkan, gagal menyelesaikan pekerjaan, seringkali kehilangan benda berharga, kurang menyukai tantangan, menghindari tugas-tugas yang membutuhkan kerja keras mental, mudah sekali lupa dalam menyelesaikan aktifitas dan rutinitas. Kedua, Hiperaktivitas Impulsifitas. Kondisi hiperaktif mempunyai ciri-ciri menonjol yaitu mengalami kecemasan. Ditunjukkan dengan kondisi tangan atau kaki “menggeliat” di kursi, tidak tahan lama duduk di dalam kelas seperti anak normal biasanya, aktif berlarian atau melakukan gerakan berlebihan pada keadaan yang tidak semestinya. Saat remaja atau dewasa gejala sebatas pada perasaan cemas yang sifatnya subjektif muncul dari diri sendiri. Sedangkan gejala impulsifitas pada diri mereka ditandai dengan seringnya menjawab pertanyaan sebelum penanya selesai mengajukan suatu pertanyaan, kurang mampu bersabar dalam kegiatan antri atau menunggu, senang menginterupsi atau mengganggu orang lain, seperti memotong diskusi. Ketiga, beberapa gejala kurang fokus yang muncul sebelum anak berusia 7 tahun. Keempat, terdapat hambatan ketika berada di dua atau lebih keadaan. Kelima, terdapat hambatan secara klinis, signifikan pada fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan. Keenam, gejala-gejala tidak terjadi selama berlakunya skizofrenia, atau gangguan psikotik yang lain.

#### **Dampak ADHD terhadap pendidikan antara lain:**

1. membutuhkan waktu yang cukup lama dalam memulai aktifitas
2. kurang berprestasi
3. ketidak stabilan dalam melakukan ritme pekerjaan
4. mengabaikan instruksi atau perintah
5. mengabaikan tugas
6. selalu meninggalkan benda- benda
7. kebingungan
8. menanggukkan pekerjaan
9. motivasi rendah
10. kesulitan mengerjakan tugas
11. menghindari teman

12. berperilaku kacau.

**Sedangkan pengaruh ADHD pada perilaku antara lain:**

1. Menuntut
2. Turut campur dengan orang lain
3. Mudah frustrasi
4. Kurang mengendalikan diri
5. Tidak tenang/gelisah
6. Lebih banyak bicara
7. Suka menjadi pemimpin
8. Mudah berubah pendirian
9. Mengganggu
10. Cenderung untuk mendapat kecelakaan
11. Mudah bingung

mengalami hari-hari baik dan buruk. Pengaruh ADHD terhadap aspek sosial antara lain egois, cemas, kasar, kurang peka, kurang dewasa, tertekan, harga diri rendah, membuat keributan, tidak berfikir panjang, menarik diri dari kelompok, sering berperilaku tanpa perasaan, dan tidak mau menunggu giliran.

**E. Psikoterapi ADHD**

Meskipun ada obat untuk ADHD, ada sejumlah pilihan pengobatan yang telah terbukti efektif bagi beberapa anak. Strategi yang efektif termasuk pendekatan perilaku, farmakologi, dan metode multimodal.

**F. Pendekatan perilaku**

Pendekatan perilaku merupakan satu aset luas intervensi tertentu yang memiliki tujuan bersama memodifikasi lingkungan fisik dan sosial untuk mengubah atau mengubah perilaku Mereka digunakan dalam pengobatan ADHD untuk memberikan struktur untuk anak dan untuk memperkuat perilaku yang sesuai. Mereka yang biasanya menerapkan pendekatan perilaku termasuk orang tua serta berbagai profesional, seperti psikolog, personil sekolah, masyarakat terapis kesehatan mental, dan dokter perawatan primer. Jenis pendekatan perilaku meliputi pelatihan perilaku wali murid serta pendidik (keduanya diajarkan keterampilan manajemen anak), program sistematis manajemen kontingensi (misalnya penguatan positif, “waktu menyendiri,” biaya respon, dan token economy), terapi perilaku klinis (training dalam pemecahan masalah dan keterampilan sosial), dan pengobatan kognitif-perilaku (misalnya, selfmonitoring, verbal diri instruksi, pengembangan strategi pemecahan masalah, selfreinforcement). Secara umum, pendekatan ini dirancang untuk menggunakan strategi pengajaran dan penguatan langsung untuk perilaku positif dan konsekuensi langsung bagi perilaku yang tidak pantas. Pilihan ini, program yang sistematis dari manajemen kontingensi intensif dilakukan di dalam kelas khusus dan kamp musim panas dengan pengaturan dikendalikan oleh individu yang sangat terlatih telah ditemukan untuk menjadi sangat efektif. Sebuah studi kemudian dilakukan oleh Pelham, Wheeler, dan Chronis (1998) menunjukkan bahwa dua pelatihan pendekatan orang tua dalam terapi perilaku dan perilaku kelas intervensi juga berhasil dalam mengubah perilaku anak-anak dengan ADHD. Selain itu, interaksi rumah sekolah yang mendukung pendekatan yang konsisten adalah penting untuk keberhasilan pendekatan perilaku.

Penggunaan strategi perilaku memegang janji tetapi juga menyajikan beberapa keterbatasan. Teknik perilaku mungkin menarik bagi orang tua dan profesional untuk alasan berikut:

- a. Strategi perilaku yang digunakan paling sering ketika orang tua tidak ingin memberikan obat anak mereka

- b. Strategi perilaku juga dapat digunakan bersama dengan obat-obatan (lihat metode multimodal)
- c. Teknik behavioral dapat diterapkan dalam berbagai pengaturan termasuk sekolah, rumah, dan masyarakat
- d. Strategi perilaku mungkin satu-satunya pilihan jika anak memiliki reaksi yang merugikan terhadap obat-obatan.

#### **G. Interaksi Faktor Genetik Dan Faktor Lingkungan Pada ADHD**

Selain faktor genetik, gangguan neurodevelopmental pada ADHD juga dihubungkan dengan faktor lingkungan, yang bisa terjadi sebelum persalinan, saat persalinan, maupun setelah persalinan. Faktor lingkungan ditengarai memiliki peran signifikan dalam proses neurodevelopmental individu dengan ADHD. Interaksi antara faktor lingkungan dan genetik, diduga memiliki peran paling signifikan pada manifestasi klinis ADHD.

#### **H. Interaksi Faktor Genetik dan Faktor Lingkungan**

Genetics and Environment Factors in Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Paparan oleh faktor lingkungan dapat memoderasi faktor genetik pada ADHD, dan demikian juga sebaliknya, faktor genetik menyumbang kerentanan akibat paparan lingkungan pada individu ADHD. Interaksi faktor genetik dan lingkungan terbukti relevan dengan perkembangan psikopatologi, meskipun penelitian mengenai hal ini masih terbatas. Beberapa genotipe diduga cenderung rentan untuk berinteraksi dengan beberapa faktor risiko dari lingkungan, termasuk stresor psikososial. Interaksi faktor genetik dan lingkungan yang paling sering diteliti adalah antara gen DAT1 dengan faktor resiko prenatal.

### **KESIMPULAN**

Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif atau sering disebut sebagai Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD), merupakan suatu sindrom neuropsikiatrik yang umumnya terjadi pada anak-anak dan disertai dengan tingkah laku yang hiperaktif serta impulsif. Anak dengan sindrom ADHD memiliki ketidakmampuan untuk memusatkan perhatiannya dan berkonsentrasi secara penuh pada suatu objek atau aktivitas yang sedang dihadapinya sehingga atensinya cenderung mudah teralihkan, yang dapat mengganggu fungsi kognitif, perilaku, cara berkomunikasi dan bersosialisasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggreni, D.A & Valentina, T.B. (2015). Penyesuaian psikologis orangtua dengan anak down syndrome. *Jurnal Psikologi Udayana*,2(2).
- Arga Paternotte dan Jan Buitelaar, ADHD ( Attention Deficit Hyperactivity Dirsoder) : Gangguan Pemusatan Perhatian dan hiperaktivitas (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), hlm.
- Astini, P.S.N., Utami, K.C., & Parwati, K.F. (2015). Pengalaman orangtua dalam merawat anak gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1).
- Diana Rusmawati dan Endah Kumala Dewi, “Pengaruh Terapi Musik Dan Gerak Terhadap Penurunan Kesulitan Perilaku Siswa Sekolah Dasar Dengan Gangguan ADHD,” *Jurnal psikologi UnDip* Vol. 9, no. 1 (2011): hlm. 74-92, <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>.
- Hidayat, A. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anak Hiperaktif Usia Balita di Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Seruni 4 Cikarang Utara.
- Marettih, A.A.E. (2017). Melatih kesabaran dan wujud rasa syukur sebagai makna coping bagi orang tua yang memiliki anak autis. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan*

Jender,16(1).

Mariyah Mariyah, Christiyanti Aprinastuti, dan Brigitta Erlita Tri Anggadewi, "Pengembangan Alat Peraga Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Matematika Pada Anak Dengan ADHD," prosiding temu ilmiah nasional X ikatan psikologi perkembangan indonesia, Peran Psikologi Perkembangan Dalam

Milyartini, R. 2009. Peran Musik Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. Diakses (online) dari :academia.edu. pada Maret 2019.