

**PERAN ORANGTUA DALAM MEMBANTU ANAK DENGAN ADHD*****THE ROLE OF PARENTS IN HELPING CHILDREN WITH ADHD*****Yeni Marito<sup>1</sup>, Annisa Anggreani<sup>2</sup>, Chyntia Apriani Saragih<sup>3</sup>, Monika Kristina Naibaho<sup>4</sup>,  
Riby Setia Widayani<sup>5</sup>, Shakira Nafisa<sup>6</sup>, Siti Aisyah<sup>7</sup>**

Universitas Negeri

*E-mail* : [yenimarito@unimed.ac.id](mailto:yenimarito@unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [annisaanggreani91@gmail.com](mailto:annisaanggreani91@gmail.com)<sup>2</sup>, [aprianisarahgihchyntia@gmail.com](mailto:aprianisarahgihchyntia@gmail.com)<sup>3</sup>  
[monikakristina2004@gmail.com](mailto:monikakristina2004@gmail.com)<sup>4</sup>, [ribysetiawidayani@gmail.com](mailto:ribysetiawidayani@gmail.com)<sup>5</sup>, [shakiranafisa3@gmail.com](mailto:shakiranafisa3@gmail.com)<sup>6</sup>  
[sitiaisyah89988@gmail.com](mailto:sitiaisyah89988@gmail.com)<sup>7</sup>

## Article history :

Received : 08-12-2024

Revised : 10-12-2024

Accepted : 12-12-2024

Published: 13-12-2024

**Abstract**

*This study aims to determine the role of parents in helping children with ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). This research uses a research method with a quantitative approach, with a descriptive research type. Data collection techniques are done through observation, and literature study. The results showed that the role of parents in helping children with ADHD includes several aspects, such as providing consistent attention to the needs of children, creating structured routines at home, providing emotional support, and communicating effectively with teachers and other professionals. However, it is still necessary to increase efforts such as understanding the specific characteristics of ADHD, attending training or counseling related to handling children with ADHD, and creating a home environment that is more conducive to supporting children's development. These more optimal efforts are expected to help children with ADHD to develop their best potential.*

**Keywords:** *ADHD, Parental role, Child support, Child development.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran orang tua dalam membantu anak dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dan studi literatur. Populasi dalam penelitian ini adalah seorang orang tua dari anak dengan ADHD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua dalam membantu anak dengan ADHD meliputi beberapa aspek, seperti memberikan perhatian yang konsisten terhadap kebutuhan anak, menciptakan rutinitas yang terstruktur di rumah, memberikan dukungan emosional, serta berkomunikasi secara efektif dengan guru dan tenaga profesional lainnya. Namun, masih diperlukan peningkatan upaya seperti memahami karakteristik spesifik ADHD, mengikuti pelatihan atau konseling terkait penanganan anak dengan ADHD, dan menciptakan lingkungan rumah yang lebih kondusif untuk mendukung perkembangan anak. Upaya yang lebih optimal ini diharapkan dapat membantu anak dengan ADHD untuk mengembangkan potensi terbaik mereka.

**Kata Kunci:** *ADHD, Peran orang tua, Dukungan anak, Perkembangan anak*

**PENDAHULUAN**

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan yang sering ditemukan pada anak-anak, dengan gejala utama berupa kurangnya perhatian, perilaku hiperaktif, dan impulsivitas. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi kemampuan anak untuk belajar di lingkungan sekolah, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial, emosional, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Anak dengan ADHD sering kali kesulitan untuk mengikuti aturan, fokus pada tugas tertentu, dan mengendalikan emosi mereka. Di tengah berbagai tantangan



ini, peran orang tua menjadi krusial sebagai pendamping utama yang membantu anak menghadapi berbagai kesulitan yang timbul akibat ADHD. Dalam konteks keluarga, orang tua memiliki peran multifungsi, mulai dari memberikan pengasuhan, mendukung regulasi emosi anak, hingga menjadi jembatan antara anak dengan lingkungan sosial mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan ADHD yang mendapatkan dukungan penuh dari orang tua cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola gejala dan beradaptasi dengan lingkungannya (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Orang tua dapat membantu anak dengan memberikan arahan yang jelas, menciptakan rutinitas yang terstruktur, dan menerapkan teknik reinforcement positif untuk mengurangi perilaku impulsif atau hiperaktif. Namun, peran orang tua dalam mendampingi anak dengan ADHD bukan tanpa tantangan. Banyak orang tua yang merasa kesulitan untuk memahami karakteristik anak mereka, terutama karena ADHD sering kali disalahartikan sebagai bentuk kenakalan atau kurangnya disiplin. Pemahaman yang kurang ini dapat menghambat proses intervensi yang efektif. Selain itu, orang tua juga sering menghadapi tekanan emosional akibat stres dan kelelahan dalam mengasuh anak dengan ADHD, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola asuh mereka (Utami, 2020). Di Indonesia, kesadaran tentang ADHD masih relatif rendah dibandingkan negara-negara maju, sehingga banyak orang tua terlambat menyadari bahwa anak mereka membutuhkan perhatian khusus. Situasi ini membuat banyak anak dengan ADHD kehilangan kesempatan untuk mendapatkan intervensi dini yang sangat penting dalam mendukung perkembangan mereka.

Selain itu, kurangnya akses terhadap sumber daya seperti program pelatihan bagi orang tua dan konseling keluarga menjadi kendala tambahan dalam menangani ADHD secara efektif. Meskipun demikian, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mendukung anak dengan ADHD. Orang tua yang dilibatkan dalam program edukasi tentang ADHD cenderung lebih mampu memahami kebutuhan anak mereka dan menerapkan strategi pengelolaan perilaku yang tepat. Strategi ini mencakup penerapan rutinitas harian, komunikasi yang jelas, serta pendekatan berbasis kasih sayang yang dapat membantu anak mengembangkan keterampilan regulasi diri. Dengan peran yang aktif dari orang tua, anak-anak dengan ADHD memiliki peluang lebih besar untuk mencapai potensi mereka secara optimal (Purnamasari, 2017). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana orang tua dapat menjadi pendukung utama dalam membantu anak dengan ADHD. Melalui pendekatan yang holistik, yang tidak hanya mencakup pengelolaan perilaku tetapi juga dukungan emosional, diharapkan peran orang tua dapat membantu anak menghadapi tantangan yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran strategis orang tua dalam membantu anak dengan ADHD, serta mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (literature review) untuk mengkaji peran orang tua dalam membantu anak dengan ADHD. Sumber data utama yang digunakan adalah jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terindeks dalam basis data seperti Scopus dan Google Scholar. Selain itu, buku teks, artikel populer, dan laporan penelitian terkait ADHD dan peran orang tua juga akan dipertimbangkan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur



menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "ADHD", "peran orang tua", "intervensi", dan "strategi". Artikel yang telah terkumpul kemudian akan diseleksi berdasarkan relevansi dengan topik penelitian dan kualitas metodologinya.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang peran orang tua dalam mendukung anak dengan ADHD. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk anak dengan ADHD. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan dalam memahami dan menerapkan strategi yang tepat dalam membantu anak dengan ADHD.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan yang sering kali muncul pada masa anak-anak dan ditandai dengan gejala seperti kesulitan memusatkan perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas. Anak-anak dengan ADHD sering menghadapi berbagai hambatan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kesulitan dalam mengikuti aturan, menjalin hubungan sosial, dan menyesuaikan diri di lingkungan yang terstruktur seperti sekolah. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada anak itu sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan dengan keluarga, guru, dan teman sebaya. Oleh karena itu, pengelolaan ADHD memerlukan pendekatan menyeluruh yang melibatkan kerja sama antara berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan tenaga profesional, untuk membantu anak mengatasi tantangan yang dihadapi.

Salah satu contoh kasus yang relevan, sebagaimana dilaporkan dalam penelitian sebelumnya seorang Ayah dari anak A menjelaskan bahwa anaknya lebih suka bermain sendiri di rumah daripada dengan teman sebayanya, menunjukkan kesulitan dalam bersosialisasi yang umum pada anak dengan ADHD. Orang tua juga mengawasi anaknya dengan ketat saat bermain di luar, karena khawatir anaknya mungkin berperilaku agresif. Ketika anak A merasa bosan dengan mainannya, dia sering menunjukkan emosi negatif seperti marah atau menangis, menandakan kesulitan dalam mengelola kebosanan atau transisi antara aktivitas. Sebagai respons terhadap kemarahan atau tangisan akibat kebosanan, orang tua mengajak anak A keluar rumah, seperti berjalan-Jalan atau naik motor, yang memberi efek positif dan membuatnya senang. Ini adalah cara untuk mengalihkan perhatian anak dan memenuhi kebutuhannya akan stimulasi dan variasi.

Dalam hal disiplin, jika anak A melakukan kesalahan atau bertindak nakal terhadap teman sebayanya, orang tua memberikan hukuman dengan meminta anak berdiri di pojok untuk mengakui kesalahannya. Sebaliknya, ketika anak A mendengarkan dan mengikuti instruksi orang tua, dia sering mendapatkan hadiah seperti makanan kesukaannya atau mainan. Ini adalah bentuk reinforcement positif untuk memotivasi perilaku baik dan meningkatkan kepatuhan (Nissa, 2018).

Ayah anak A, sering memberikan stimulasi fisik seperti mengajak anak keluar rumah atau naik motor ketika anak merasa bosan atau marah. Ini adalah bentuk intervensi yang efektif dalam mengurangi perilaku negatif yang muncul akibat kebosanan atau ketidakmampuan anak dalam mengelola transisi antar aktivitas. Aktivitas fisik yang diterapkan orang tua menunjukkan pemahaman bahwa anak ADHD memiliki kebutuhan untuk mengeluarkan energi berlebih. Seperti yang diungkapkan oleh Isnawati (2020), aktivitas fisik dapat membantu mengurangi gejala ADHD, terutama hiperaktif dan kurangnya konsentrasi. Dengan memberikan kesempatan kepada anak



untuk beraktivitas fisik, orang tua membantu anak menyalurkan energi secara positif dan menenangkan emosi mereka. Selain itu, pendekatan orang tua yang menggabungkan kegiatan fisik dengan metode disiplin yang konsisten, seperti memberikan hukuman yang mendidik serta hadiah, menunjukkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara kontrol perilaku dan dukungan emosional. Anak tersebut menunjukkan perbaikan signifikan dalam mengelola emosi dan mengikuti aturan di rumah serta sekolah.

### **Peran Orang Tua dalam Membantu Anak dengan ADHD**

Kasus ini mencerminkan tantangan yang dihadapi anak dengan ADHD dan pentingnya peran orang tua dalam mendukung perkembangan mereka. Berdasarkan penelitian dan pendekatan praktis, berikut adalah cara orang tua dapat membantu anak dengan ADHD secara holistik.

#### **1. Penerapan Lingkungan Terstruktur**

Anak dengan ADHD sering kali membutuhkan prediktabilitas. Dalam kasus ini, keluarganya mulai menerapkan jadwal harian yang jelas dengan alat bantu visual. Hal ini mengurangi kebingungan dan membantu anak memahami apa yang harus dilakukan. Penelitian dari Chronis-Tuscano et al. (2016) menunjukkan bahwa lingkungan terstruktur meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola waktu dan fokus.

Langkah lain yang dilakukan adalah membagi tugas besar menjadi tugas kecil yang lebih mudah dikelola. Strategi ini mencegah anak merasa kewalahan, yang sering kali menjadi pemicu perilaku impulsif.

#### **2. Pola Asuh Positif dan Penguatan Perilaku**

Pola asuh yang diterapkan dalam keluarga berubah dari pola kritik menjadi penguatan positif. Misalnya, ketika Anak berhasil menyelesaikan tugas sekolah tanpa gangguan, ibunya memberikan pujian dan penghargaan kecil seperti waktu ekstra untuk bermain. Strategi ini sesuai dengan penelitian Firmin & Phillips (2009), yang menekankan efektivitas penguatan positif dalam meningkatkan perilaku yang diinginkan. Sebaliknya, pendekatan berbasis hukuman atau kritik keras cenderung memperburuk perilaku anak dan meningkatkan stres emosional mereka (Montes & Montes, 2020).

#### **3. Kolaborasi dengan Pihak Sekolah dan Tenaga Profesional**

Guru menggunakan strategi intervensi berbasis perilaku di kelas, seperti pemberian penghargaan untuk perilaku baik dan pemberian waktu istirahat untuk membantu anak mengelola hiperaktivitasnya. Penelitian oleh Montes & Montes (2020) menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dalam Individualized Education Plan (IEP) meningkatkan hasil belajar anak dengan ADHD. Selain itu, psikolog anak membantu memberikan terapi perilaku kognitif (CBT) untuk melatih Anak mengenali dan mengelola emosinya.

#### **4. Pelatihan Keterampilan Sosial**

Anak dengan ADHD sering kali kesulitan memahami aturan sosial dan menghadapi konflik dengan teman sebayanya. Orang tuanya membantu dengan melakukan permainan peran di rumah. Mereka mensimulasikan situasi sosial tertentu, seperti cara bergiliran saat bermain, yang kemudian dipraktikkan di sekolah. Menurut penelitian dari GamaJPP (2023), pelatihan keterampilan sosial melalui pendekatan multisensori dapat membantu anak memahami emosi orang lain dan meningkatkan hubungan sosial mereka.

#### **5. Dukungan Emosional**



Keluarga juga harus mengutamakan komunikasi terbuka, yang memungkinkan Anak untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya tanpa takut dihukum. Penelitian oleh Mofokeng & van der Wath (2017) menunjukkan bahwa anak yang merasa didukung secara emosional oleh orang tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dan mampu mengatasi tantangan dengan lebih efektif.

#### 6. Mengelola Stres Orang Tua

Menghadapi ADHD pada anak bisa menjadi tantangan besar bagi orang tua. Orang tua bisa bergabung dengan kelompok dukungan untuk berbagi pengalaman dengan orang tua lain yang menghadapi situasi serupa. Dukungan ini membantunya mengelola stres dan mengembangkan strategi pengasuhan yang lebih efektif.

## KESIMPULAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan yang muncul terutama pada anak-anak, ditandai dengan kesulitan fokus, hiperaktivitas, dan perilaku impulsif. Anak-anak dengan ADHD sering mengalami masalah dalam mengikuti aturan, berinteraksi sosial, dan beradaptasi di lingkungan terstruktur seperti sekolah. Hal ini tidak hanya mempengaruhi anak, tetapi juga keluarga, guru, dan teman-teman. Oleh karena itu, penting untuk mengelola ADHD dengan pendekatan yang melibatkan orang tua, pendidik, dan profesional untuk membantu anak menghadapi tantangan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (literature review) untuk mengkaji peran orang tua dalam membantu anak dengan ADHD. Sumber data utama yang digunakan adalah jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terindeks dalam basis data seperti Scopus dan Google Scholar. Selain itu, Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang peran orang tua dalam mendukung anak dengan ADHD.

Peran orang tua dalam membantu anak dengan ADHD sangat penting. Beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua meliputi: Menerapkan lingkungan terstruktur, dengan jadwal harian yang jelas dan tugas dibagi menjadi bagian kecil agar lebih mudah dikelola, Menerapkan pola asuh positif dengan memberi penguatan atas perilaku baik dan mengubah pendekatan dari kritik menjadi pujian, Berkolaborasi dengan guru dan profesional, menggunakan intervensi berbasis perilaku di kelas dan terapi perilaku kognitif untuk mengelola emosi anak, Melatih keterampilan sosial di rumah dengan melakukan permainan peran yang membantu anak memahami aturan social, Memberikan dukungan emosional dengan komunikasi terbuka, sehingga anak dapat mengungkapkan perasaan tanpa takut dihukum, Mengelola stres orang tua dengan bergabung dalam kelompok dukungan untuk berbagi pengalaman dan strategi pengasuhan yang lebih baik.

## Saran

1. Peran orang tua sangat penting dalam mendukung anak dengan ADHD. Orang tua dapat membantu anak mengelola gejala ADHD melalui:
2. Dukungan Emosional: Membangun hubungan yang aman dan saling percaya, serta mendengarkan perasaan anak tanpa menghakimi.
3. Strategi Pengelolaan Perilaku: Menggunakan teknik penguatan positif dan rutinitas yang jelas untuk membantu anak fokus dan berperilaku lebih baik.



4. Aktivitas Fisik: Mengajak anak beraktivitas di luar rumah untuk mengatasi emosi dan meningkatkan konsentrasi.
5. Serta keterlibatan aktif orang tua dalam terapi dan pendidikan juga krusial untuk perkembangan sosial dan akademik anak

## DAFTAR PUSTAKA

- Avrilly, C., Kusmawati, A., Nurdiani, K. A., & Aqilah, R. (2024). Analisis Pola Asuh Orang Tua Dalam Penanganan Anak ADHD:(Attention Deficit Hyperactivity Disorder). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 248-252.
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth & Society*, 9(3).
- Chronis-Tuscano, A., Wang, C. H., & Strickland, J. (2016). Improving parenting skills for families of children with ADHD. *Clinical Child and Family Psychology Review*.
- Firmin, M. W., & Phillips, A. (2009). Families and children with ADHD. *Journal of Family Issues*.
- GamaJPP. (2023). Intervensi perilaku untuk anak dengan ADHD. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Deteksi Dini dan Intervensi Gangguan Perkembangan pada Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Montes, G., & Montes, S. A. (2020). Parental involvement of children with ADHD. *Journal of Attention Disorders*.
- Mofokeng, M., & van der Wath, A. E. (2017). Parenting children with ADHD. *Journal of Psychology in Africa*.
- Purnamasari, A. (2017). *Intervensi Berbasis Keluarga untuk Anak dengan ADHD*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, S. (2020). "Tantangan Orang Tua dalam Mendampingi Anak ADHD di Indonesia." *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*, 8(3), 23-35.