

BAGIKAN:

Anak dengan ADHD Butuh Dipahami, Bukan Di

KOMENTAR:

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

Dapat Undangan Khusus dari Raja Salman, Khofifah Berangkat Haji



Semua Jemaah Haji Aceh Sudah Berangkat ke Mekkah, Keluarga Diminta Tak Gangg...



Cuaca Panas Ekstrem Saat Puncak Haji, Menag Ingatkan Jemaah Perbanyak Minum d...

[Kompas.com / Lifestyle / Parenting](#)

**parapuan.** Tumbuh bersama kekuatan mimpi perempuan Indonesia



### Untar untuk Indonesia

Akademisi

Platform akademisi Universitas Tarumanagara guna menyebarluaskan atau diseminasi hasil riset terkini kepada khalayak luas untuk membangun Indonesia yang lebih baik.

## Anak dengan ADHD Butuh Dipahami, Bukan Dimarahi

Kompas.com - 05/05/2025, 19:47 WIB



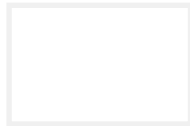
BAGIKAN:

Anak dengan ADHD Butuh Dipahami, Bukan Di

KOMENTAR:



Ilustrasi anak ADHD (SHUTTERSTOCK/Photographie.eu)



### Uraikan lika-liku Anda mengasuh anak jadi lebih simpel

Kenali soal gaya asuh lebih apik lewat konsultasi Kompas.com

Kirim pertanyaan

### Anda bisa menjadi kolumnis !

Kriteria (salah satu): akademisi, pekerja profesional atau praktisi di bidangnya, pengamat atau pemerhati isu-isu strategis, ahli/pakar di bidang tertentu, budayawan/seniman, aktivis organisasi nonpemerintah, tokoh masyarakat, pekerja di institusi pemerintah maupun swasta, mahasiswa S2 dan S3. Cara daftar baca di sini

Daftar di sini

Kirim artikel

Editor: **Sandro Gatra**

Oleh: **Ani Handayani, Sri Tiatri, dan Pamela Hendra\***

**SERING** lupa menaruh barang, mudah terdistraksi saat belajar, terlalu banyak berbicara, tidak bisa duduk tenang di kelas adalah beberapa ciri dari **ADHD**.

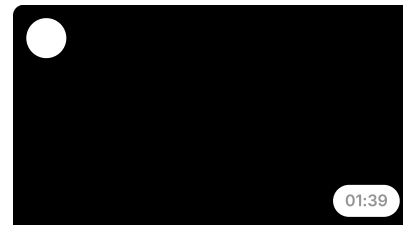
Gejala ADHD yang muncul pada anak seringkali disalah pahami orang awam sebagai anak yang tidak pintar, tidak tahu tata krama, berantakan, bahkan anak nakal.

Pandangan yang kurang tepat terhadap anak ADHD dapat berdampak buruk terhadap psikologis mereka.

Oleh karena itu, kita perlu lebih memahami mengenai apa itu ADHD sehingga kita dapat merespons dengan tepat.

Menurut DSM-5, **Attention Deficit Hyperactivity Disorder** (ADHD) adalah gangguan neurodevelopmental yang ditandai dengan pola yang menetap dari

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)



**Macron Terekam Kamera Ditoyor Istri, Trump: Pastikan Pintu Tertutup**



**Pastikan Gala Dinner Macron Steril Alkohol,...**

Video  
1 jam lalu



**Momen Longsor Tambang Gunung Kuda Cirebon,...**

Video  
2 jam lalu



**Soal Minuman yang Diteguk Prabowo-Macron Saat Gala...**

Video  
3 jam lalu



**Detik-detik Longsor Gletser Besar di Swiss, 1 Desa...**

Video  
3 jam lalu

[Lihat Semua](#)

## BAGIKAN:

## Anak dengan ADHD Butuh Dipahami, Bukan Di

## KOMENTAR:



Pengendalian Emosi Dimulai dari Pengelolaan Stres

[Artikel Kompas.id](#)

ADHD memiliki tiga klasifikasi diagnosis, yaitu inatentif, hiperaktif/impulsif, dan gabungan.

ADHD tipe inatentif ditandai dengan kesulitan dalam memperhatikan fokus dan perhatian.

Beberapa gejala yang umum ditemukan, yaitu:

- Kurang memperhatikan saat orang lain berbicara
- Sering kehilangan atau salah menaruh barang
- Mudah teralihkan perhatiannya oleh hal-hal yang kurang penting
- Sering lupa melakukan aktivitas sehari-hari
- Rentang perhatian yang pendek
- Kesulitan menyelesaikan tugas atau mengikuti instruksi
- Saat ada aktifitas yang memerlukan konsentrasi tinggi, cenderung menghindari atau enggan memulainya
- Sering membuat kesalahan ceroboh dalam tugas atau pekerjaan sekolah

ADHD tipe hiperaktif/impulsif lebih banyak berkaitan dengan aktifitas fisik yang berlebihan dan kesulitan dalam mengendalikan impuls. Beberapa gejala yang sering muncul adalah sebagai berikut:

- Sulit duduk diam atau sering menggeliat
- Tampak gelisah dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan gerak tubuh
- Terlihat seperti "digerakkan oleh mesin" atau selalu aktif
- Tidak dapat bermain atau melakukan aktivitas santai dengan tenang
- Sulit berhenti berbicara
- Sulit menunggu giliran
- Sering menyela atau mengganggu orang lain
- Sering tidak sabar dan langsung menyahut ketika menjawab pertanyaan

Selain itu, ADHD tipe gabungan, yaitu ketika anak menunjukkan perilaku atau gejala pada tipe inatentif dan hiperaktif/impulsive.

Perlu dipahami bahwa diagnosis tidak dapat ditegakkan hanya berdasarkan informasi yang dibaca dari berbagai sumber.

Penegakan diagnosis harus dilakukan oleh ahli profesional seperti psikolog dan psikiater yang berlisensi untuk mendiagnosis anak ADHD.

Selain itu, otak anak dengan ADHD memiliki perbedaan dalam struktur dan fungsi, terutama pada area yang mengatur perhatian, fungsi eksekutif, dan pengendalian diri.

Apakah diagnosis diperlukan?

Diagnosis diperlukan agar penanganan dapat segera dilakukan. Semakin dini diagnosis, semakin cepat intervensi yang dapat dilakukan, sehingga semakin baik peluang untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk menanganinya.

1

Mengatasi Perut Kambung Setelah Makan, Penyebab dan Solusi Efektif

2

Awet Muda di Usia 93 Tahun, Rektor di Korea Selatan Jadi Sorotan Warganet

3

5 Masalah yang Sering Terjadi pada Pasangan Zodiak Capricorn dan Zodiak Leo

4

Berapa Kali Sebaiknya Pakai Retinol? Hindari Efeknya Jika Berlebihan

5

10 Hal yang Tersedia di Brightspot Market 2025, Ada Pakaian hingga Hiburan

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

## Komentar di Artikel Lainnya



**Cerita Warga Jogja Anaknya Dibaptis di Vatikan, Petugas INTERNASIONAL** - 31-05-2025

**Budi Romeo** kuasa\_tuhan dapat saja terjadi.. melampaui logika manusia... entah tahun berapa, abad ke berapa,

BAGIKAN:

Anak dengan ADHD Butuh Dipahami, Bukan Di

KOMENTAR:

## Peran orangtua

Orangtua memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak dengan ADHD. Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan ADHD yang mendapatkan dukungan penuh dari orangtua cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola gejala dan beradaptasi dengan lingkungannya (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Selain kasih sayang dan penerimaan, orangtua dapat berperan membantu anak untuk merancang rutinitas terstruktur, memberikan arahan yang jelas dan mengaplikasikan teknik penguatan positif untuk mengurangi perilaku impulsif.

Hal ini sejalan dengan pesan dari seorang *special need specialist* sekaligus orangtua dari anak ADHD: "Orang tua perlu bantuan untuk identifikasi, karena *early identification, early intervention*. Selain itu, orangtua perlu menerima keunikan anak dan mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang ADHD karena pada akhirnya orangtua adalah terapis itu sendiri".

Peran orangtua dari anak dengan ADHD tentu penuh tantangan. Berdasarkan hasil wawancara, seorang ibu dari anak dengan ADHD menyampaikan bahwa tantangan utamanya adalah menjaga konsistensi.

Konsistensi dalam hal ini adalah membuat jadwal untuk anak dapat bergerak dan terapi, pola asuh yang tegas dengan cara kreatif, dan pemenuhan kebutuhan *sensory seeker*.

Hal tidak dapat dilaksanakan dengan terstruktur karena kesibukan. Namun, kesadaran tersebut tidak hanya berhenti di situ, ia mulai menata kembali jadwal yang konsisten untuk anaknya dan mencari tempat terapi yang dapat dikunjungi agar anaknya dapat menerima kembali penanganan yang sesuai dengan kebutuhannya.

## Peran Guru

Sekolah memiliki peran yang sama pentingnya dengan orangtua. Guru dapat membantu perkembangan siswa dengan ADHD atau justru menghambat mereka.

Terkadang guru tidak cukup sabar dan memahami kondisi anak yang mengakibatkan anak-anak ADHD selalu disalahkan.

Sehingga guru perlu dibekali pengetahuan yang tepat tentang ADHD dan memiliki kemauan untuk memahami mereka.

Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan guru dalam menghadapi anak ADHD di kelas:

- Menciptakan lingkungan belajar dengan jadwal dan aturan yang jelas
- Menempatkan siswa dengan ADHD duduk di depan agar lebih fokus pada guru dan terhindar dari gangguan
- Memberikan pembelajaran menarik dan mudah dipahami
- Tidak memberikan tugas yang terlalu panjang dan monoton
- Mengurangi jumlah PR agar tidak menjadi beban bagi siswa
- Mengamati perilaku siswa dan mencatat perkembangannya dan mengkomunikasikannya pada orangtua
- Menggunakan strategi disiplin positif

Dengan pengetahuan yang tepat tentang ADHD dan pemahaman guru tepat, diharapkan siswa

kuncara koentz kalau israel membantai warga palestina,apa sebutan buat Netanyahu kalau gak disebut iblis



**Trump Komplain Pesawat Hadiah dari Qatar Terlalu**  
INTERNASIONAL - 31-05-2025

**Nathal Dian Sinuraya** klo ndak mau yaa kasihkan ajaa pd negeri konoha ini unt mengangkut sukarelawan juhadis yg...



**Kisah Haru Damian, Bocah Yogyakarta Dibaptis di**  
JAWA-TENGAH - 31-05-2025

**Mirwansyah** puji tuhan, terimakasih bapa sri paus leo xiv yang telah membaptis damain, anak dari negeri...



**Juventus Ditikung AS Roma, Gian Piero Gasperini**  
BOLA - 31-05-2025

**Induk Sekampong** juve sidah beda nampaknya, sdh tidak terlalu menarik buwat pelatih atsu pemain untuk

Advertisement

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com](https://www.kompas.com)

## BAGIKAN:

## Anak dengan ADHD Butuh Dipahami, Bukan Di

## KOMENTAR:

mobil anaknya bisa salto, kepala di bawah kaki di atas.

Bagi orang awam, anak tersebut mungkin akan dimarahi dan kebutuhannya tidak diterima. Namun, bagi orangtua seharusnya selama perilaku tidak membahayakan anak, seharusnya anak diberikan kebebasan melakukan apa yang ingin dia lakukan.

Anak ADHD tidak memilih terlahir dengan kondisi ini. Perilaku atau karakteristik yang mereka miliki adalah karena kondisi saraf otak yang memang berbeda dari orang pada umumnya.

Peran kita sebagai orangtua, guru ataupun orang yang berinteraksi dengan mereka bukanlah untuk menghakimi, tapi memahami.

Seperti harapan dari seorang ibu dengan anak ADHD, yang mengatakan bahwa ia berharap anaknya menemukan apa yang menjadi kelebihanannya dan memaksimalkan potensi yang Tuhan berikan dengan keunikannya.

Ia juga berharap anaknya memiliki perasaan positif, merasa dicintai dan diterima karena hal itu yang dapat membuat dia memiliki pemikiran "apapun yang dunia katakan tentang aku, aku berharga".

**\*Ani Handayani, Mahasiswa S2 Sains Psikologi Universitas Tarumanagara  
Sri Tiatri dan Pamela Hendra, Dosen Psikologi Universitas Tarumanagara**

Simak **breaking news** dan **berita pilihan** kami langsung di ponselmu. Pilih saluran andalanmu akses berita Kompas.com WhatsApp Channel :

<https://www.whatsapp.com/channel/0029VaFPbedBPzjZrk13H03D>. Pastikan kamu sudah install aplikasi WhatsApp ya.

Advertisement



## Berikan Komentar

Tulis komentar



Isi komentar sepenuhnya adalah tanggung jawab pengguna dan diatur dalam UU ITE

Tag

ADHD

Attention Deficit ...