

PENGELOLAAN EMOSI ANAK DENGAN GANGGUAN ADHD DALAM MENUMBUHKAN KARAKTER DISIPLIN

Adhofa Kamila Maimun¹, Nur Azmi Wiantina², Muhammad Fauzan Muttaqin³

¹ aadhofakamila@gmail.com, ² wiantinaazmi@gmail.com, ³ Fauzan@idaqu.ac.id

Institut Daarul Quran

Abstract

This study aims to analyze the strategy of managing emotions in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in developing disciplined character. This study uses a qualitative method with a case study approach. The research setting was conducted at Daqu School Fullday Ketapang. The subject of the study was a 5C grade student with the initials A who had been diagnosed with ADHD, while the informants included student affairs teachers and the school environment. The study took place from February to March 2025. Data collection techniques were carried out through direct observation, in-depth interviews with teachers, and documentation related to character building activities at school. Data validation was carried out using source and method triangulation techniques to ensure the validity of the information. Data analysis was carried out descriptively qualitatively through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study showed that positive habituation strategies, individual approaches, emotional regulation training, and collaboration between teachers and parents were very influential in managing emotions and forming disciplined character in children with ADHD. Psychological support through therapy and guidance also strengthened the effectiveness of the strategies applied. Child A, despite showing impulsive behavior and social difficulties, was able to demonstrate the development of discipline with consistent and empathetic strategies. This study suggests teacher training in dealing with ADHD students and increasing collaboration between schools and families to achieve maximum results in child development.

Keywords: ADHD, emotional management, disciplined character, case study.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi pengelolaan emosi pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam menumbuhkan karakter disiplin. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Setting penelitian dilakukan di Daqu School Fullday Ketapang. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas 5C berinisial A yang telah terdiagnosis ADHD, sedangkan informannya meliputi guru kesiswaan dan lingkungan sekolah. Penelitian berlangsung dari Februari

hingga Maret 2025. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara mendalam dengan guru, serta dokumentasi terkait kegiatan pembinaan karakter di sekolah. Validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi sumber dan metode untuk menjamin keabsahan informasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pembiasaan positif, pendekatan individual, pelatihan regulasi emosi, serta kerja sama antara guru dan orang tua sangat berpengaruh dalam pengelolaan emosi dan pembentukan karakter disiplin anak dengan ADHD. Dukungan psikologis melalui terapi dan bimbingan juga memperkuat efektivitas strategi yang diterapkan. Anak A, meskipun menunjukkan perilaku impulsif dan kesulitan sosial, mampu menunjukkan perkembangan kedisiplinan dengan strategi yang konsisten dan empatik. Penelitian ini menyarankan adanya pelatihan guru dalam menangani siswa ADHD serta peningkatan kolaborasi antara sekolah dan keluarga untuk mencapai hasil maksimal dalam perkembangan anak.

Kata Kunci: ADHD, pengelolaan emosi, karakter disiplin, studi kasus.

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan pembentukan karakter, kemandirian, dan keterampilan sosial yang akan memengaruhi masa depan anak. Dalam fase ini, anak diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, termasuk dalam konteks sekolah, yang merupakan tempat utama anak mengembangkan kompetensi akademik, sosial, dan emosional. Namun demikian, tidak semua anak mampu berkembang dengan optimal. Beberapa anak mengalami hambatan dalam perkembangan perilaku, salah satunya adalah gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD).

Anakanak dengan ADHD biasanya memperlihatkan beberapa masalah yang bisa dilihat dan telah menghambat akademik dan fungsi sosial (Dorlince Simatupang et al., 2020).(Heni 2022). Menurut American Psychiatric Association (2013)(Adinda et al. 2023) ADHD memengaruhi sekitar 5-7% anak-anak diseluruh dunia, termasuk di indonesia. Anak dengan ADHD sering kali menghadapi tantangan dalam interaksi sosial, regulasi emosi, serta kemampuan beradaptasi di lingkungan sekolah dan rumah. Hal ini membuat peran orang tua sangat krusial dalam membantu anak mengelola gejala tersebut agar tidak berdampak negative pada perkembangan psikososialnya.

Pada kasus anak dengan hambatan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), mereka cenderung mengalami Tingkat penolakan teman sebaya yang lebih

besar, memiliki tingkat keterampilan sosial yang lebih rendah, dan memiliki gangguan kognisisosial. Menurut model deficit keterampilan sosial, seorang anak yang tidak kompeten secara sosial tidak memiliki keterampilan yang tepat untuk melakukan tugas sosial yang diberikan dengan memadai. Model deficit keterampilan sosial mencakup bagian perilaku ketidakmampuan sosial. Namun, ada juga berbagai factor kognitif dan emosional yang menentukan respon sosial (Spence, 2003). ADHD dapat diartikan sebagai hambatan Dimana seseorang (anak) secara konsisten menunjukkan salah satu atau semua karakteristiknya dalam waktu yang lama, karakteristik-karakteristik tersebut yaitu in-attention (kurangnya perhatian), hiperaktif, dan implusif pada anak yang mengidap (Kristiana et al., 2021). Anak yang ADHD kesulitan dalam memusatkan perhatian, hiperaktivitas, dan bertindak tanpa berpikir. Karakter anak ADHD itu selalu bergerak, sering lupa terhadap segala hal, kelebihan emosi, dan sering bingung tanpa sebab (Nooradila, 2023).

ADHD dibedakan menjadi 3 yaitu tipe ADHD kurang memperhatikan, pada gejala ini 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 (Wahidah, 2018), tipe Hiperaktif-Implusif, ADHD tipe hiperaktif-implusif penyandang ini merupakan perilaku manusia yang tiba-tiba berubah tiba-tiba diluar rencana, atau sebuah sikap yang tidak didukung alasan yang kuat (Roshinah et al, 2014), tipe ADHD kombinasi atau campuran merupakan gangguan pemusatan perhatian, hiperaktifitas dan impulsifitas yaitu kurang control diri dan sangat banyak Gerak, tidak bisa berhenti bicara serta berbicara sebelum gilirannya dan segalanya campur aduk (Arga Patternotte dan Jan Buitelaar, 2010: 9). Seandainya karakter diibaratkan bangunan yang kokoh, butuh energi yang tidak sedikit dan waktu yang lama untuk mengubah bangunan tersebut. Berbeda halnya dengan bangunan yang tidak permanen yang menggunakan bahan-bahan rapuh, maka mengubahnya juga akan lebih mudah dan cepat, akan tetapi karakter bukan sesuatu yang mudah diubah. Maka dari itu, tidak ada usaha lain kecuali membangun karakter anak mulai sejak usia dasar. (Umaroh, 2019).

Menurut Bidin A, (2017) ketika orang tua mengetahui bahwa anaknya memiliki kebutuhan khusus, mereka biasanya menunjukkan perasaan tertekan, kecewa, patah semangat, merasa bersalah, marah, dan menolak. Sikap awal ini dinilai wajar karena kondisi anak yang ideal merupakan harapan semua orangtua. Kondisi anak yang memiliki keterbelakangan menyebabkan orang tua merasa kecewa dan sedih namun dengan besarnya rasa kasih sayang orang tua menjadi motivasi bagi mereka untuk belajar dari berbagai kesalahan dan memberikan dukungan dan pengasuhan optimal bagi anaknya.

Anak dengan ADHD yang mengalami kesulitan dalam mengikuti aturan dan menyelesaikan tugas dengan baik, sering kali merasa gagal, yang berdampak pada harga diri dan perkembangan karakter mereka. Pendekatan holistic diperlukan dalam konteks ini untuk memastikan bahwa setiap aspek perkembangan anak diperhatikan dan didukung secara menyeluruh, ini mencakup aspek kognitif, sosial, emosional dan fisik. (Ahmad Andry Budianto, 1.1, 2023)(Roina Barokatin, Muhammad Nasir, and Fathul Jannah 2023). Perkembangan sosial emosional anak berdasarkan Tingkat pencapaian perkembangannya sesuai dengan usianya. Dengan menstimulus melalui kegiatan-kegiatan disekolah, dirumah maupun dilingkungan sekitar anak maka perkembangan sosial emosional anak akan berkembang dengan baik. (John W.Santrock. 2012 : 278)(Kurniawati, Rosidah, and Ernawati 2022). Anak ADHD membutuhkan dukungan lingkungan yang konsisten dan responsif untuk membantu mereka dalam mengembangkan regulasi emosi dan karakter disiplin.

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti di Daqu School Ketapang menunjukkan adanya seorang siswa kelas 5 yang telah terdiagnosis mengalami ADHD. Berdasarkan hasil observasi, anak ini memiliki kemampuan akademik yang baik, terutama dalam bidang tahfidz, namun menunjukkan perilaku impulsif, mudah terdistraksi, dan memiliki kesulitan dalam berinteraksi sosial. Dalam wawancara dengan guru, ditemukan bahwa anak tersebut juga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan sekolah, serta menunjukkan ekspresi emosi yang berlebihan seperti marah dan frustrasi.

Guru menyampaikan bahwa anak tersebut sering kali membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas, tidak fokus saat pelajaran berlangsung,

serta menunjukkan perilaku yang menyimpang dari norma sosial seperti berkata kasar atau bermain saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Namun demikian, dengan pendekatan yang lembut dan konsisten, guru menyatakan adanya perkembangan positif pada perilaku anak, terutama dalam hal kedisiplinan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas tentang gangguan ADHD dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Martin (2008) menyatakan bahwa ADHD merupakan gangguan perkembangan yang menyebabkan individu tidak mampu mengatur perilakunya, sulit membuat keputusan, dan tidak mampu menahan diri untuk merespons situasi dengan tepat. Novriana et al. (2014) menjelaskan bahwa anak dengan ADHD mengalami gangguan pada fungsi kognitif yang menyebabkan penurunan prestasi belajar, gangguan orientasi waktu, dan kesulitan dalam mengontrol emosi.

Penelitian Fitriyani et al. (2023) juga menunjukkan bahwa meskipun anak dengan ADHD memiliki tantangan dalam aspek sosial dan emosional, mereka tetap dapat menunjukkan prestasi akademik jika didukung dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai. Namun demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) dalam aspek strategi pengelolaan emosi anak ADHD untuk membentuk karakter disiplin, terutama di konteks sekolah berbasis agama seperti Daqu School. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada intervensi medis atau terapi perilaku, tanpa mengelaborasi bagaimana pendekatan emosional dan lingkungan pendidikan religius dapat membantu membentuk karakter anak ADHD. Inilah yang menjadi celah penelitian yang ingin dijawab oleh studi ini.

Penelitian ini menjadi penting karena menunjukkan bagaimana strategi pengelolaan emosi yang diterapkan secara sistematis dan konsisten dapat membantu anak dengan ADHD dalam menumbuhkan karakter disiplin. Disiplin merupakan salah satu karakter utama yang perlu dikembangkan pada anak usia sekolah dasar sebagai bagian dari pendidikan karakter. Dalam konteks pendidikan di Indonesia yang semakin menekankan pentingnya pendidikan karakter, memahami bagaimana anak dengan kebutuhan khusus seperti ADHD dapat diarahkan untuk menjadi pribadi yang disiplin adalah hal yang sangat krusial. Terlebih, jika strategi yang digunakan berbasis pada pendekatan religius

dan sosial, maka pendekatan ini tidak hanya mendidik anak dari sisi akademik, tetapi juga dari sisi moral dan emosional. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan pendidikan inklusif, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi guru, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam menangani anak-anak dengan ADHD secara lebih manusiawi dan efektif.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami dan menganalisis strategi pengelolaan emosi pada anak dengan gangguan ADHD dalam rangka menumbuhkan karakter disiplin. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: Mengidentifikasi bentuk-bentuk strategi yang digunakan guru dalam mengelola emosi anak dengan ADHD di sekolah, Menganalisis pengaruh pengelolaan emosi terhadap pembentukan karakter disiplin anak, Mendeskripsikan peran lingkungan sekolah dan keluarga dalam mendukung strategi pengelolaan emosi anak dengan ADHD, Memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dan orang tua dalam menerapkan strategi pengelolaan emosi secara efektif pada anak dengan ADHD

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan model pendekatan studi kasus. Studi kasus (*case study*) adalah sebuah model yang memfokuskan eksplorasi “system terbatas” (*bounded system*) atas satu kasus khusus ataupun pada sebagian kasus secara terperinci dengan penggalian data secara mendalam. Beragam sumber informasi yang kaya akan konteks dilakukan untuk penggalian data (Empati et al, 2017). Adapun metode yang digunakan adalah kualitatif studi kasus, yang mengkhususkan kepada permasalahan pada situasi tertentu dan tempat tertentu yang kontekstual, mendalam dan terperinci terhadap seluruh subyek yang terkait dengan kelembagaan atau gejala tertentu yang ada di suatu daerah atau subyek yang terfokus (Siregar, 2018).

Penelitian dilaksanakan di Daqu School Fullday Ketapang, yang merupakan sekolah dasar berbasis agama dengan sistem fullday school. Penelitian ini berlangsung selama dua bulan, yaitu pada bulan Februari hingga Maret tahun 2025. penelitian ini terdiri dari satu orang siswa kelas 5 yang telah terdiagnosis ADHD (disebut sebagai subjek A), satu guru kelas yang bertanggung jawab terhadap siswa tersebut, serta guru kesiswaan dan psikolog sekolah yang

menangani siswa. Informan tambahan adalah wali murid dari subjek. Penelitian dilakukan selama dua bulan, mulai dari awal Februari hingga akhir Maret 2025. Rentang waktu ini digunakan untuk melakukan observasi mendalam, wawancara terstruktur dan tidak terstruktur, serta pengumpulan dokumen pendukung dari pihak sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

ADHD adalah gangguan perkembangan yang ditandai dengan kurangnya perhatian atau hiperaktif, gangguan perilaku atau gangguan yang mengarah pada pembangkangan. Menurut Marschik, dkk (2013) menyatakan bahwa ADHD merupakan gangguan yang dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan, seperti kurangnya perhatian, mudah teralihkan, perilaku implusif atau berulang-ulang dan hiperaktif. Kondisi Dimana anak mengalami kesulitan perkembangan yang lenih lambat atau mengalami gangguan lainnyya dapat dikategorikan sebagai anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus adalah mereka yang mengalami gangguan emosi, mental, fisik, dan intelegensi sehingga memerlukan pembelajaran khusus (Fakhiratunnisa et al., 2022). Menurut (Pitaloka A.A.P., 2022: 27) menyatakan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak. Peran serta orang tua, lingkungan dan orang disekitar sangat menentukan kemampuan kognitif, motorik, dan psikomotorik anak. Serta memberikan pemahaman juga kepada para orang tua, para guru, dan lingkungan, bahwa tidak selamanya anak dengan gangguan tertentu yang disertai dengan gangguan sosio emosional tidak bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.(Syarif Sumantri & Supena, 2018).

Penelitian ini menghasilkan sejumlah temuan penting berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap subjek penelitian yang merupakan siswa kelas 5 dengan ADHD di Daqu School Fullday Ketapang. Peneliti mengamati berbagai aspek perilaku dan pengelolaan emosi yang terkait dengan pembentukan karakter disiplin.

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek A memiliki kecenderungan untuk menunjukkan perilaku impulsif seperti sering bergerak sendiri saat

kegiatan belajar berlangsung, membawa mainan dari rumah dan bermain saat pelajaran, serta mengalami kesulitan menjaga fokus ketika guru menjelaskan materi. Dalam interaksi sosial, subjek cenderung menyendiri dan menghindari keterlibatan dalam kegiatan kelompok. Selain itu, subjek juga sering mengucapkan kata-kata yang tidak pantas dan menunjukkan ekspresi emosi yang berlebihan seperti marah saat tidak sesuai keinginannya. Namun demikian, dari aspek akademik, subjek menunjukkan kemampuan luar biasa dalam bidang tahfidz dan memiliki potensi besar jika diarahkan dengan pendekatan yang sesuai. Dalam beberapa situasi, ketika ia merasa nyaman atau tertarik pada materi, ia dapat menyelesaikan tugas walau membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan teman-temannya. Setelah ditemukannya hambatan tersebut dalam mengimplementasikan karakter disiplin pada siswa akan dijadikan guru sebagai tantangan dan memotivasi dirinya agar dapat lebih optimal lagi dalam menanamkan pendidikan karakter disiplin pada siswa dengan Kerjasama sekolah dan orang tua siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Bidaya & Dari, 2020)(Averina and Widagda 2021).

Hasil wawancara

Wawancara mendalam dilakukan oleh peneliti terhadap guru kelas dan guru kesiswaan disekolah yang menangani siswa dengan gangguan ADHD di Daqu School Fullday Ketapang. Wawancara bertujuan untuk menggali informasi mengenai status diagnosa anak, karakteristik emosional, strategi pengelolaan emosi, serta tantangan yang dihadapi guru dan peran lingkungan dalam membentuk karakter disiplin anak.

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa siswa telah didiagnosis menderita ADHD oleh ahli psikolog dari Yayasan Mindset School dan saat ini sedang menjalani terapi secara rutin. Guru menjelaskan bahwa siswa memiliki emosi yang tidak stabil (impulsif), kurang menunjukkan empati, serta sering mengucapkan kata-kata tidak pantas selama proses belajar berlangsung. Dalam upaya mengelola emosi tersebut, guru memberikan perhatian khusus kepada siswa. Setiap kata-kata yang tidak pantas yang diucapkan anak langsung diberi penguatan melalui pengingatan berulang dan pendekatan lembut. Guru tidak

langsung memarahi anak, tetapi membimbing dengan sabar dan terus-menerus serta melakukan observasi perilaku secara berkala yang dilaporkan kepada psikolog sekolah sebagai bahan evaluasi terapi. Guru juga menyampaikan tantangan utama dalam mengelola emosi siswa ADHD adalah pada aspek kontrol diri guru itu sendiri, terutama saat menghadapi situasi emosional yang menekan. Guru hanya memiliki waktu maksimal 2 menit untuk menenangkan diri sebelum kembali menghadap anak dengan sikap tenang dan profesional. Hal ini mencerminkan pentingnya ketahanan emosi guru dalam proses pendidikan karakter anak dengan kebutuhan khusus.

Terkait strategi penanaman karakter disiplin, guru menekankan pentingnya komunikasi persuasif dan tidak konfrontatif. Siswa tidak ditegur secara keras jika melakukan kesalahan seperti bermain di luar waktu belajar, melainkan diberikan pengertian secara halus terkait jadwal kegiatan, agar anak dapat menerima instruksi tanpa tekanan. Guru juga menyoroti peran orang tua sebagai hambatan dalam membentuk kedisiplinan, seperti keterlambatan mengantar anak ke sekolah meskipun anak telah bangun lebih awal. Terakhir, guru mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat penerapan strategi pengelolaan emosi, yaitu: Orang tua, Guru, Diri anak sendiri, Lingkungan sekolah dan sosial.

Tabel 1. Aspek dan Hasil yang sudah diamati

No	Aspek	Indikator	Catatan
1	Perilaku emosional	Reaksi marah, frustrasi, senang, tenang, dsb.	Sudah mulai sedikit stabil
2	Interaksi sosial	Menyapa, berbicara dengan teman/guru, bekerja sama	Masih kurang bersosialisai dengan lingkungan sekitar
3	Perilaku impulsif	Bergerak berlebihan, menyela, berkata kasar	Sudah berkurang/membaik
4	Focus dan konsentrasi	Mampu mengikuti intruksi, duduk tenang	Cukup membaik
5	Penerapan strategi sekolah	Rutinitas, doa, senam otak, reward	Baik
6	Kepatuhan pada aturan	Datang tepat waktu, menyelesaikan tugas, tidak melanggar	Cukup baik

Hasil wawancara dan pengamatan menunjukkan bahwa keberhasilan strategi pengelolaan emosi anak dengan ADHD sangat bergantung pada sinergi antara guru, orang tua, dan dukungan lingkungan yang konsisten.

Dengan kombinasi antara pendekatan psikologis, pembinaan karakter berbasis religius, serta peran aktif guru dan keluarga, subjek A akan menunjukkan perkembangan positif dalam pengelolaan emosi dan pembentukan karakter disiplin. Dari hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan diatas selama dua bulan, ditemukan bahwa subjek A menunjukkan peningkatan adaptasi sosial secara bertahap. Meskipun awalnya menarik diri dari kelompok, subjek mulai menunjukkan keterlibatan dalam aktivitas kelas secara terbatas, terutama dalam kegiatan yang bersifat struktural dan berulang seperti doa bersama dan senam pagi. Beberapa temuan baru antara lain: Kemampuan menunggu giliran meningkat dalam konteks aktivitas belajar kelompok, Subjek mulai mampu mengontrol impuls verbal, seperti tidak menyela ketika guru berbicara, setelah diberikan arahan secara konsisten, Peningkatan frekuensi penerapan strategi self-regulation, seperti menarik napas sebelum berbicara ketika marah atau frustrasi. Wawancara dan pengamatan juga menunjukkan bahwa guru dan orang tua mulai menggunakan kode atau sinyal tertentu sebagai pengingat emosional tanpa mempermalukan anak di depan umum, yang membantu anak mengingat strategi coping yang telah diajarkan.

Pembahasan

Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan ADHD tetap memiliki potensi akademik dan sosial yang dapat dikembangkan dengan pendekatan yang tepat, khususnya melalui strategi pengelolaan emosi yang sistematis. Hal ini sejalan dengan pendapat Fitriyani et al. (2023)(Nor Hanifah and Abdulloh Aziz Assa'diy 2024) yang menyatakan bahwa anak ADHD mampu menunjukkan performa akademik yang baik jika mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar. Perilaku impulsif, mudah terdistraksi, dan kesulitan dalam bersosialisasi yang ditunjukkan subjek A merupakan ciri khas ADHD sebagaimana dijelaskan oleh Martin (2008), yang menyebutkan bahwa ADHD memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur perilaku,

mengantisipasi tindakan, dan mengambil keputusan. Dalam kasus ini, penerapan strategi pembiasaan positif terbukti efektif untuk mengurangi frekuensi perilaku tidak terkendali. Anak untuk menunjukkan kurangnya perhatian, hiperaktif, dan impulsif untuk mendefinisikan ADHD yang menyebabkan Sebagian besar aktivitas hidup anak menjadi tidak seimbang (Ulfadhilah & Munastiwi, 2021). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) sebagai gangguan perilaku, umumnya ditemukan sedari dini sebagai besar menyerang ADHD adalah anak laki-laki (Amalia, 2018)(Jurnal et al. 2024).

Strategi seperti menciptakan rutinitas harian yang konsisten, pemberian instruksi yang jelas dan sederhana, serta pemberian umpan balik positif sesuai dengan teori behavioristik dari Skinner, terbukti meningkatkan kontrol emosi dan disiplin anak. Intervensi berbasis kesadaran, seperti melibatkan anak dalam aktivitas keagamaan dan doa harian, juga membantu anak mengenali dan mengontrol emosinya, sebagaimana dijelaskan oleh Widodo et al. (2020)(Ningrum et al. 2023) dalam studi mereka mengenai pengaruh pendekatan religius pada anak ADHD.

Peran guru sebagai fasilitator pembelajaran sekaligus pembina karakter sangat krusial dalam proses ini. Guru yang memiliki kesabaran, empati, dan konsistensi dalam mendampingi anak ADHD berkontribusi besar terhadap perubahan perilaku anak. Temuan ini diperkuat oleh Bronfenbrenner (1979) dalam teori ekologi yang menekankan pentingnya lingkungan mikro, seperti sekolah dan keluarga, dalam memengaruhi perkembangan anak. Dari sisi keluarga, peran orang tua sangat menentukan keberhasilan strategi yang diterapkan di sekolah. Konsistensi dalam pola pengasuhan di rumah dengan kegiatan yang dilakukan di sekolah akan memperkuat efek pembiasaan yang dibentuk. Dukungan orang tua dalam bentuk komunikasi aktif dengan guru, pengawasan, dan keterlibatan dalam terapi anak menjadi faktor penting dalam pencapaian hasil yang optimal. Menurut UU No. 35 Tahun 2014 Tentang perlindungan anak dalam pasal 26 ayat (1) yaitu orang tua berkewajiban dan bertanggung jawab untuk mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi anak. Jadi dalam hal ini orang tua bertanggung jawab untuk pertama kalinya mengajarkan kecerdasan emosi pada anak dengan memberikan pengalaman,

pengetahuan dan teladan. Keterlibatan orangtua dalam memberikan bimbingan serta arahan akan menentukan keberhasilan anak untuk mampu mengelola kemampuan emosi dengan baik sejak dini hingga dewasa (Rahman, 2021).

Analisa beberapa strategi pengelolaan emosional anak ADHD dalam menumbuhkan karakter disiplin dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu :

1. Strategi pembelajaran yang dilaksanakan

Strategi pembelajaran pada anak ADHD yaitu dengan melaksanakan kegiatan pembiasaan. Kegiatan pembiasaan untuk anak ADHD di Daqu School sudah lama dilakukan upaya membentuk stimulus segala aspek pada perkembangannya dan menumbuhkan karakter disiplin pada anak. Salah satu perkembangannya adalah mengelola emosional, kebiasaan yang dilakukan untuk menstimulus perkembangan tersebut adalah membiasakan anak untuk mandiri, seperti mencuci tangan sebelum makan, berdoa, menyapa dan selalu berkata baik kepada guru dan temannya, membuang sampah pada tempatnya, memberikan senyuman, dan melakukan Gerakan senam ringan seperti senam otak. Pola pembiasaan yang rutin cenderung disukai karena dilakukan secara berulang sehingga dengan strategi ini dapat meningkatkan perkembangan secara sosial dan emosional anak.

Kegiatan pembiasaan bukan hanya dilakukan disekolah tetapi juga harus dilakukan dirumah. Orang tua sebagai pendamping utama wajib melakukan pola rutin yang dilakukan disekolah dan dirumah maka akan nampak perubahan yang akan terjadi pada anak ADHD dari segala aspek perkembangannya. Karena memang dengan pola pembiasaan tersebut dapat menumbuhkan karakter disiplin terhadap anak. Perubahan yang terjadi pada anak ADHD yaitu anak menjadi terbiasa untuk merespon sesuatu baik verbal maupun non verbal. Dengan pola kegiatan yang rutin dilakukannya, anak tanpa diinstruksikan maka mereka akan melakukannya sendiri.

2. Pengelolaan emosional anak

Strategi pengelolaan emosi pada anak ADHD di sekolah mencakup berbagai pendekatan, mulai dari dukungan psikologis, hingga perubahan lingkungan belajar dan pendekatan yang lebih personal. Berikut adalah beberapa strategi yang bisa diterapkan:

- a. Dukungan Psikologis:
 - Konseling atau Bimbingan: Konseling berkala dengan psikolog atau konselor bisa membantu anak ADHD mengelola emosi dan mengatasi gangguan kecemasan yang mungkin menyertai ADHD, Intervensi Berbasis Kesadaran: Aktivitas seperti meditasi atau yoga bisa membantu anak belajar mengontrol emosi melalui kesadaran dan pengamatan, Komunikasi yang Efektif: Melatih anak mengenali dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat dan sesuai dengan norma sosial.

Bimbingan Guru BK: Guru BK bisa memberikan bimbingan intensif untuk membantu anak mengelola emosi, terutama dalam situasi yang menantang.

- b. Perubahan Lingkungan Belajar:
 - Rutin yang Terstruktur: Ciptakan rutinitas harian yang teratur dan mudah diprediksi, termasuk transisi dan perubahan jadwal, Lingkungan Belajar yang Bebas Gangguan: Kurangi distraksi di sekitar anak, seperti suara atau aktivitas yang berlebihan, Peringatan Tambahan: Berikan peringatan sebelum transisi atau perubahan rutinitas untuk membantu anak mempersiapkan diri.

Pendekatan yang Lebih Personal: Umpan Balik Positif: Berikan pujian dan pengakuan atas usaha dan perilaku positif anak, Memahami Perilaku Hiperfokus: Pahami bahwa anak ADHD mungkin menjadi sangat asyik dengan aktivitas yang menarik minat mereka dan mungkin memerlukan bantuan untuk mengalihkan perhatian, Berikan Alasan: Sampaikan alasan di balik setiap perintah atau tugas yang diberikan, sehingga anak merasa lebih paham dan tidak terlalu cemas, Komunikasi yang Jelas: Berikan instruksi yang sederhana, langsung, dan spesifik, Sabar dan Empati: Bersikap sabar, pengertian, dan berempati terhadap tantangan yang dihadapi anak.

- c. Dukungan dari Orang Tua:
 - Kolaborasi dengan Guru dan Profesional Medis: Kerjasama antara orang tua, guru, dan profesional medis sangat penting untuk memastikan pendekatan yang konsisten dalam mendukung anak, Mendukung Keterampilan Sosial: Bantu anak membangun keterampilan sosial dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul dalam interaksi dengan teman sebaya, Mengurangi Cemas: Bantu anak mengatasi cemas dan kecemasan yang mungkin timbul, misalnya dengan konseling atau terapi.

Dukungan Lainnya:

- Aktivitas Fisik: Libatkan anak dalam aktivitas fisik yang

teratur, seperti olahraga atau yoga, untuk melepaskan energi berlebih dan meningkatkan suasana hati, Obat-obatan (Jika Diperlukan): Konsultasikan dengan dokter tentang kemungkinan penggunaan obat-obatan untuk membantu mengelola gejala ADHD, seperti metilfenidat atau atomoxetine.

Dengan menerapkan berbagai strategi ini secara komprehensif, anak ADHD di sekolah dapat belajar mengelola emosi mereka dengan lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Keberhasilan strategi dalam pengelolaan emosi anak dalam menumbuhkan karakter disiplin

Strategi pembelajaran dengan pembiasaan dan pengelolaan emosi anak diatas merupakan strategi yang dilakukan untuk membentuk karakter disiplin anak. Adapun keberhasilan strategi pembiasaan sangat mempengaruhinya karena anak cenderung suka dengan hal yang rutin dan pola yang sama sebagai bentuk pembiasaan. Waktu yang dibutuhkan untuk tercapainya keberhasilan strategi tersebut untuk anak ADHD tergantung berat ringannya diagnose anak ADHD. Waktunya bervariasi mulai dari satu bulan sampai dengan maksimal satu tahun. Tergantung kesungguhan dan konsistennya guru dalam menerapkannya dan orang tua yang ikut andil dalam pembentukan pembiasaan anak ADHD sehingga tercapai pembentukan karakter disiplin anak lebih cepat.

Menurut American Psychiatric Association (2013)(Adinda et al. 2023)(Magdalena, Mujtaba, and Damayanti 2024) ADHD memengaruhi sekitar 5-7% anak-anak diseluruh dunia, termasuk di indonesia. Anak dengan ADHD sering kali menghadapi tantangan dalam interaksi sosial, regulasi emosi, serta kemampuan beradaptasi di lingkungan sekolah dan rumah. Hal ini membuat peran orang tua sangat krusial dalam membantu anak mengelola gejala tersebut agar tidak berdampak negative pada perkembangan psikososialnya.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah suatu kondisi yang mencakup difungsi otak, ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, menghambat perilaku dan tidak mendukung rentang perhatian, atau rentang perhatian mudah dialihkan. ADHD akan membuat penderitanya impulsive sehingga melakukan sesuatu tanpa berfikir, merasakan kegelisahan yang berlebihan, mudah merasa terganggu seta biasanya mengalami kesulitan dalam Pelajaran. Para ahli membagi ADHD

dalam 3 tipe, yaitu tipe yang tidak bisa memusatkan perhatian, tipe yang hiperaktif dan impulsif serta tipe gabungan dari keduanya (Melinda, 2013).

Anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* atau ADHD adalah, individu dengan kondisi mengalami kerusakan pada bagian otak yang mengakibatkan munculnya impulsifitas, ketidakmampuan berkonsentrasi dan hiperaktifitas (Hallahan, Kauffman dan Pullen, 2009 : 22).

Anak-anak dengan ADHD sering menunjukkan sifat-sifat yang menyebabkan mereka bersandar pada prefensi belajar tertentu. Ditemukan bahwa Sebagian besar siswa dengan ADHD memiliki gaya belajar kinestetik (Widodo et al., 2020)(Ningrum et al. 2023). Oleh karena itu, anak dengan ADHD membutuhkan program pembelajaran yang disesuaikan dengan gaya belajarnya yang spesifik. Guru dalam RPP tidak sebatas membantu siswa dengan ADHD di dalam kelas. Meskipun demikian, pendidik memiliki tanggung jawab tambahan untuk merancang Pelajaran yang memenuhi kebutuhan psikologis dan emosional siswa.

Anak dengan gangguan ADHD bukanlah mereka yang tidak mendapatkan perhatian dari orang tua ataupun guru sehingga mereka memerlukan perhatian lebih banyak. Namun ADHD merupakan suatu gangguan pada perkembangan yang menyebabkan individu tidak mampu mengatur perilakunya sendiri, tidak mampu mengantisipasi tindakannya, tidak mampu mengambil Keputusan serta sulit menahan diri untuk tidak segera memberikan respon terhadap situasi atau kejadian yang sedang berlangsung (Martin, 2008). Pada aspek perkembangan emosionalnya anak dengan ADHD menunjukkan bahwa anak kurang memahami emosi mereka sendiri dan mengekspresikan emosi yang berlebihan seperti Bahagia, kemarahan, dan kekecewaan. Factor yang mempengaruhi yaitu kematangan, pola asuh, konsep diri, pengobatan, kecerdasan emosi, dan lingkungan (Nissa, 2018)(Nor Hanifah and Abdulloh Aziz Assa'diy 2024).

Selain aspek perkembangan emosionalnya, label klinis mengidentifikasi ADHD sebagai gangguan perhatian. Namun tidak ada hubungan antara deficit perhatian dalam proses kognitif atau system saraf tertentu, sehingga anak dengan gangguan ADHD mampu memiliki kemampuan akademik yang baik dan mampu menerima Pelajaran dikelas (Fitriyani et al., 2023)(Fitriyani, Oktaviani, and Supena 2023).

Anak yang impulsif suka bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu, sehingga sering dianggap memiliki masalah dengan kedisiplinan. Sedangkan anak-anak yang pasif atau lebih banyak diam dapat terlihat tidak memiliki motivasi. Semua anak ADHD terkadang terlihat gelisah, terkadang bertindak tanpa berfikir, terkadang dapat terlihat melamun. Saat hiperaktifitas anak, distraktibilitas, konsentrasi yang kurang, atau impulsivitas mulai berpengaruh pada penampilan anak disekolah hubungan sosial dengan anak lain, atau perilaku anak dirumah maka terjadinya ADHD dapat diperkirakan. Oleh karena gejalanya bervariasi pada tempat yang berbeda, maka ADHD sulit didiagnosis terutama bila inatensi menjadi gejala utamanya (Ingersoll & Sam, 1993:86)(Yusri 2016).

Anak ADHD tidak akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian ketika melakukan suatu hal yang disukainya (Tanoyo, 2013)(Hormansyah and Karmiyati 2020). Hal tersebut sesuai dengan yang dialami oleh subjek. Subjek mampu menunjukkan konsentrasi pada menit-menit pertama pengerjaan dan pemberian tugas, pada menit-menit berikutnya subjek cenderung melakukan kegiatan lain dan hal tersebut membutuhkan waktu sekitar 1 hingga 3 menit untuk melanjutkan pada kegiatan semula. Dalam hal ini maka praktikan memberikan tugas membangun menara pada subjek dengan bentuk yang berbeda-beda, sehingga subjek suka dan tidak mudah bosan.

Lebih lanjut, dukungan dan sumber daya yang berkelanjutan sangat penting. Sekolah harus menyediakan akses ke spesialis, seperti psikolog sekolah atau konselor, yang dapat memberikan panduan dan dukungan bagi guru dan siswa. Pemantauan dan penyesuaian strategi secara teratur juga diperlukan untuk memastikan bahwa intervensi tetap efektif seiring dengan pertumbuhan siswa dan perubahan kebutuhan mereka (Mash & Wolfie, 2016)(Mansyur, Handayani, and Rakhmawati 2024).

Selain strategi-strategi pada pembahasan diatas, pengembangan profesional bagi guru sangat penting. Program pelatihan yang mendidik guru tentang ADHD dan membekali mereka dengan ketrampilan praktis untuk menanganinya didalam kelas dapat secara signifikan meningkatkan hasil bagi siswa. Pelatihan ini harus mencakup penjelasan tentang sifat ADHD, dampaknya terhadap pembelajaran dan perilaku. Serta strategi pengajaran yang efektif. Guru juga harus dilatih untuk berkolaborasi dengan orang tua dan profesional lainnya untuk mengembangkan rencana dukungan komprehensif bagi siswa dengan ADHD (Reid, Johnson, & Cornish, 2014)(Fitriyani, Oktaviani, and Supena 2023).

SIMPULAN

Penelitian di Daqu School Fullday Ketapang menunjukkan bahwa strategi pengelolaan emosi yang sistematis, konsisten, dan empatik efektif dalam menumbuhkan karakter disiplin pada siswa kelas 5 dengan ADHD. Strategi seperti pembiasaan positif, pendekatan individual, pelatihan regulasi emosi, dukungan psikologis, serta intervensi religius (doa, sopan santun, rutinitas harian) memberikan dampak positif. Keberhasilan didukung oleh peran guru yang empatik, kolaborasi dengan orang tua, dan lingkungan yang mendukung. Anak dengan ADHD bukanlah anak bermasalah permanen, tetapi membutuhkan pendekatan yang tepat untuk berkembang secara optimal dalam aspek akademik dan karakter.

REFERENSI

- Adinda, Refa et al. 2023. "Konsep Mujahadah An-Nafs Dalam Mengurangi Hyperfocus Dan Meningkatkan Kualitas Ibadah Pada Penderita ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)." *Gunung Djati Conference Series* 23: 875–92.
- Adiputra, I Made Sudarma, G. N. Indraguna Pinatih, Ni Wayan Trisnadewi, and Ni Putu Wiwik Oktviani. 2021. "Literatur Review: Faktor Risiko Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)." *Bali Medika Jurnal* 8(1): 35–44.
- Awiria, A, and D Dariyanto. 2020. "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Anak Menjadi Attention Deficit Hyperactive Disorder Di SDN Teluk Pucung 01 Kota Bekasi." *WACANA AKADEMIKA: Majalah Ilmiah Kependidikan* 4(2): 141.
- Bima Prakoso, Fera Novami. 2023. "No Title." *Program pembelajaran bagisiswa dengan ADHD Rejowinangun Yogyakarta* 1.No.1(3024–9600): 15–22.
- Fitriyani, Fitriyani, Anna Maria Oktaviani, and Asep Supena. 2023. "Analisis Kemampuan Kognitif Dan Perilaku Sosial Pada Anak ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)." *Jurnal Basicedu* 7(1): 250–59.
- Harjana, Ramdhan. 2020. "Struktur Model Modifikasi Perilaku Berbaasis Disiplin Positif Untuk Anak Adhd." *Jurnal Exponential : Education For Exceptional Children* 1(2): 125–34. <https://journal.upy.ac.id/index.php/PLB>.
- Hormansyah, Roselina Dwi, and Diah Karmiyati. 2020. "Play Therapy Untuk Meningkatkan Atensi Pada Anak Adhd (Attention Deficit Hiperactivity Disorder)." *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 8(2): 82.
- Mansyur, Madaliyah Izah, Arri Handayani, and Dini Rakhmawati. 2024. "Perilaku Peserta Didik Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD) Dalam Pembelajaran." *Tematik: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar* 3(1): 56–60.
- Magdalena, Fiorentina, Imam Mujtaba, and Anita Damayanti. 2024. "Penanganan Optimal Untuk Anak Dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Di KB-TK Lab School Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta.” : 1438–49.

- Ningrum, Shinta Permata, Pendidikan Guru, Sekolah Dasar, and Universitas Sanata Dharma. 2023. “JURNAL PENDIDIKAN INKLUSI Citra Bakti analisa kendala guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus attention deficit hyperactivity.” 1: 159–66.
- Nor Hanifah , Norma Hasanatul Magfiroh, and Abdulloh Aziz Assa'diy. 2024. “Analisa Efektivitas Metode Montessori Terhadap Kemampuan Atensi Anak ADHD.” *Journal on Early Childhood* 7(2).
- Nurfadhillah, Septy, Siti Nurfaizah, Hilwatunnisa Nurlayali, and Putri Andini. 2022. “Peran Guru Dan Orang Tua Pada Anak Berdiagnosa ADHD Di Sekolah Dasar Negeri Gondrong 4.” *Alsys* 2(6): 689–701.
- Puji Utami, Ratih Dwi Lestari, Wahyuningsih Safitri, Christiani Bumi Pangesti, and Nur Rakhmawati. 2021. “Pengalaman Orang Tua Dalam Merawat Anak Dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd).” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* 12(2): 222–30.
- Rosita, Tita, Cece Rakhmat, and Tjutju Soendari. 2020. “Peran Interaksi Orangtua Pada Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar Yang Memiliki Hambatan Adhd.” *Journal of Elementary Education* 03(03): 3.
- Yusri, Fadhila. 2016. “Model Konseling Behavioral Untuk Anak Penderita.” *Ejournal UIN Imam Bonjol Padang*: 1–11.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/943/744>.