

EFEKTIVITAS PENDEKATAN TERAPI OKUPASI PADA ANAK HIPERAKTIF/ADHD DI SKH SOFIANA AR-RAUF

Siti Lutfiah¹, Yahdinil Firda Nadirah²

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

e-mail Correspondent: lutpiah@gmail.com¹, yahdinil@uinbanten.ac.id²

Info Artikel

Abstract

Keywords: Terapi okupasi, Hiperaktif

This study aims to determine the effectiveness of occupational therapy in treating children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) at Sofiana Ar-Rauf Special School. This is a qualitative study using data collection techniques through interviews and observations of two hyperactive children undergoing occupational therapy with accompanying teachers. The data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing stages to assess the extent to which occupational therapy affects children's behavioral development and concentration abilities. The results showed that occupational therapy was effective in improving concentration, self-control, fine and gross motor skills, and forming adaptive behavior in children. The assistant teacher played an important role in providing positive reinforcement (rewards) and repeated habituation to foster children's motivation to learn. Collaboration between teachers and parents also played a major role in the success of the therapy because it created a supportive environment at home. This study has limitations in terms of the small number of subjects and the short observation period, so the results cannot be generalized widely. It is recommended that future studies involve more participants and a longer therapy period to obtain more comprehensive results.

Abstrak

Kata kunci: Terapi okupasi, Hiperaktif

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan terapi okupasi dalam penanganan anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di Sekolah Khusus Sofiana Ar-Rauf. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap dua anak hiperaktif yang menjalani terapi okupasi bersama guru pendamping. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menilai sejauh mana terapi okupasi berpengaruh terhadap perkembangan perilaku dan kemampuan konsentrasi anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi okupasi efektif dalam meningkatkan konsentrasi, kontrol diri, kemampuan motorik halus dan kasar, serta membentuk perilaku adaptif pada anak. Guru pendamping memiliki peran penting dalam memberikan penguatan positif (rewards) dan pembiasaan berulang untuk menumbuhkan motivasi belajar anak. Kolaborasi antara guru dan orang tua juga berperan besar dalam keberhasilan terapi karena mampu menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah. Penelitian ini memiliki batasan jumlah subjek yang sedikit dan waktu observasi yang singkat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Disarankan agar penelitian

selanjutnya melibatkan lebih banyak peserta dan waktu terapi yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

PENDAHULUAN

Anak-anak dengan kebutuhan khusus adalah anak-anak yang secara signifikan mengalami kelainan atau penyimpangan dalam proses pertumbuhannya dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusianya. Anak-anak dengan kebutuhan khusus memiliki karakteristik khusus yang berkaitan dengan segi kebutuhan seperti layanan kesehatan, kebutuhan untuk pendidikan khusus, kebutuhan untuk pendidikan layanan khusus, kebutuhan untuk pendidikan inklusif, dan kebutuhan untuk kesejahteraan sosial dan bantuan sosial. Salah satu anak berkebutuhan khusus adalah anak hiperaktif atau ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Menurut Sugiarmim, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* sering kali ditemukan pada anak di usia prasekolah dan saat bersekolah. Tanda atau simptom ADHD bisa dikenali sebelum anak mencapai pada usia 7 tahun, yang umumnya terjadi di berbagai lingkungan dan situasi seperti rumah, sekolah, tempat bermain, dan lokasi lainnya (Ratrie, 2007: 49).

Para ahli mengelompokkan ADHD menjadi tiga jenis, yaitu tipe kurang perhatian, tipe hiperaktif-impulsif, dan tipe kombinasi yang merupakan gabungan dari keduanya (Melinda, 2010). Anak hiperaktif memerlukan penanganan yang khusus agar ia bisa mengontrol perilaku dan bertindak sesuai dengan usia mereka, karena mereka mengalami kesulitan dalam mengelola perilaku. Anak hiperaktif memerlukan pendekatan yang tetap untuk membantu agar mereka bisa berkembang sesuai dengan usianya.

Hasil penelitian dilakukan oleh Wijaya dan Kurniawan (2025) dapat diketahui bahwa Pendekatan untuk anak ADHD terdapat 2 pendekatan yang bisa diterapkan yaitu pendekatan perilaku dan pendekatan farmakologi. Pendekatan perilaku merupakan cara yang fokus pada perubahan lingkungan fisik dan sosial untuk mengubah perilaku, Sementara pendekatan farmakologi adalah cara yang paling umum digunakan untuk mengobati anak-anak dengan ADHD. Terapi ini melibatkan penggunaan psiko-stimulan, antidepresan, obat untuk kecemasan, antipsikotik, dan juga obat untuk suasana hati.

Berbagai pendekatan dapat mengendalikan perilaku pada anak hiperaktif. Salah satunya pendekatan yang dilakukan oleh guru pendamping di sekolah SKH Sofiana Ar-rauf yaitu pendekatan perilaku melalui terapi okupasi. Terapi okupasi berasal dari kata *occupational* yang artinya aktifitas dan *therapy* yang artinya penyembuhan atau pemulihan. Sehingga pengertian terapi okupasi adalah proses penyembuhan melalui aktifitas. aktifitas ini ditujukan untuk anak-anak yang memiliki keterbatasan baik secara fisik, mental, kognitif, agar lebih mandiri dalam menjalani kehidupannya dan tidak bergantung pada orang lain.

Terapi okupasi merupakan suatu upaya penyembuhan atau pemulihan melalui aktivitas atau kegiatan yang berfungsi sebagai media terapi. Dengan aktivitas terpilih anak hiperaktif akan dilibatkan langsung secara aktif untuk kognitifnya terutama pada konsentrasinya. Agar anak tersebut dapat melaksanakan kegiatan kehidupan sehari-harinya sehingga tercapai tujuan dalam meningkatkan konsentrasi anak hiperaktif, meningkatkan harkat, martabat, serta kualitas hidup. Jadi, terapi okupasi bukan memberikan kerja tetapi pekerjaan merupakan media untuk penyembuhan atau pemulihan. Hal ini ditujukan kepada anak-anak fisik, mental, kognitif, agar lebih mandiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang menggunakan peneliti sebagai alat utama untuk menyelidiki keadaan objek nyata (A. Fattah Nasution, 2023). Menurut Saryono penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau kuantitas dampak sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur, atau didefinisikan menggunakan teknik kuantitatif (Lissiana Nussifera Rifka Agustina, 2022). Data didapat melalui wawancara dengan seorang guru pendamping yang di Sekolah SKH Sofiana Ar-rauf. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yakni sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer berupa anak Hiperaktif sedangkan, sumber data sekunder berasal dari buku, jurnal, dan penelitian lain yang relevan dengan penelitian. Dari wawancara tersebut diperoleh data bahwa terdapat 2 anak hiperaktif di sekolah Sofiana Ar-rauf yang menggunakan pendekatan terapan okupasi.

Data tersebut dikumpulkan dan diriset untuk mencari permasalahan dan metode penyelesaiannya. Data dianalisis secara kualitatif dengan langkah-langkah reduksi data, yaitu memilih dan menyaring data yang relevan dari hasil wawancara. Penyajian data, mengorganisasikan data ke dalam tema-tema terkait proses dan hasil terapi okupasi. Penarikan kesimpulan dengan menginterpretasi data untuk mengetahui efektivitasnya terapi okupasi pada anak hiperaktif/ADHD. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi okupasi efektif untuk anak hiperaktif/ADHD

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Jumlah subyek penelitian yang dilakukan di SKh Sofiana Ar-rauf sebanyak 2 anak yang mengalami ADHD. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Az dan Sa menunjukkan bahwa keduanya sulit berkonsentrasi ketika di dalam kelas, tidak mendengarkan seseorang yang mengajaknya berbicara, mondar-mandir di luar kelas, selalu menjauh ketika ada yang mengajaknya berbicara,

Terapi yang digunakan pada anak tersebut saat di Sekolah yaitu terapi okupasi. Dalam Fitriani, (Nurjatmika, 2012) tujuan terapi okupasi adalah mengembalikan fungsi fisik serta motorik baik motorik halus maupun motorik kasar, mental, sosial, dan emosi, dengan mengembangkannya seoptimal mungkin serta memelihara fungsi yang masih baik dan mengarahkannya sesuai dengan keadaan individu agar dapat hidup yang layak di masyarakat. Az dan Al si sekolah sering kali kegiatan yang dilakukannya itu motorik kasar dan motorik halus.

Pembahasan

Perilaku hiperaktif pada anak dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) menjadi tantangan signifikan dalam perkembangan mereka. Anak ADHD adalah gangguan perkembangan neurobiologis yang ditandai oleh kesulitan dalam memusatkan perhatian, hiperaktivitas, dan perilaku impulsif. Gangguan ini sering kali terdeteksi pada masa kanak-kanak pada usia 2 atau 3 tahun dan dapat berlanjut hingga dewasa, sehingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Anak-anak dengan ADHD sering menghadapi tantangan dalam lingkungan sekolah, interaksi sosial, dan pengembangan keterampilan emosional. Oleh karena itu, dukungan yang tepat dari orang tua,

EFEKTIVITAS PENDEKATAN TERAPI OKUPASI PADA ANAK HIPERAKTIF/ADHD DI SKH SOFIANA AR-RAUF

pendidik, dan profesional kesehatan sangat diperlukan untuk membantu mereka mengatasi kesulitan ini juga menjalani kehidupannya secara optimal.

Untuk menghadapi tantangan dalam perkembangan anak hiperaktif perlu terapi yang dikembangkan dan digunakan dalam penanganan ADHD pada anak. Terapi okupasi diharapkan dapat memberikan pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku tersebut, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung perkembangan sosial anak. Pada anak Az dan Sa terapi yang dilakukan yaitu terapi okupasi. Dengan terapi okupasi yang dilakukan dapat melatih sensorik, motorik halus, dan juga motorik kasar. Kegiatan motorik halus seperti menempel kertas warna warni, sementara kegiatan motorik kasar seperti berenang, bermain panjat-panjat, dan juga jalan di tempat.

Anak hiperaktif seringkali mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, yang ditandai dengan ledakan emosi secara tiba-tiba, mudah marah, frustrasi, atau menangis tanpa sebab yang jelas. Hal ini disebabkan oleh gangguan dalam fungsi pengendalian diri dan regulasi emosi yang terjadi pada anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD). Ketidakmampuan untuk mengelola perasaan dengan tepat membuat mereka cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi yang menantang, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Dalam pelaksanaannya, menurut Nadhiroh (2015), terdapat beberapa pendekatan atau model yang dapat digunakan untuk mengelola emosi secara efektif.

1. Model Displacement (Pengalihan Emosi): Pengendalian emosi dilakukan dengan mengalihkan ketegangan emosi ke objek lain. Bentuknya mencakup:
 - a. Katarsis: Penyaluran emosi secara langsung (misalnya marah meledak-ledak) atau tidak langsung (melakukan aktivitas yang menenangkan).
 - b. Manajemen 'anggur asam': Rasionalisasi terhadap kejadian yang tidak menyenangkan.
 - c. Dzikrullah: Menenangkan diri melalui zikir dan pendekatan spiritual.
2. Model Cognitive Adjustment (Penyesuaian Kognitif): Mengelola emosi dengan menyesuaikan antara pengalaman dan pengetahuan. Contohnya:
 - a. Berprasangka baik (*busnudzon*)
 - b. Empati dan perilaku tolong-menolong (altruisme).
3. Model Coping (Penanggulangan): Emosi dikelola dengan menerima dan menanggulangi keadaan yang terjadi. Bentuk coping mencakup:
 - a. Bersabar, bersyukur.
 - b. Memafkan.
 - c. Menyesuaikan diri (adaptasi).
4. Model Lain-lain:
 - a. Regresi: Mundur ke perilaku perkembangan sebelumnya sebagai mekanisme pertahanan diri.
 - b. Represi dan Supresi: Menekan pengalaman emosional ke alam bawah sadar (represi) atau menyampingkannya sementara (supresi).
 - c. Relaksasi: Menenangkan fisik dan mental setelah atau sebelum emosi memuncak, seperti berwudu atau mengubah posisi saat marah.
 - d. Penguatan Spiritual: Menguatkan diri dengan cara religius, seperti membaca ayat kursi untuk meredam ketakutan.

Dalam melaksanakan terapi pada anak banyak sekali tantangan guru pendamping yang alami, seperti anak akan melawan, tantrum, berteriak, sehingga guru pendamping membutuhkan sabar yang sangat ekstra saat menghadapi anak-anak. Terkadang guru pendamping melakukan terapi di ruangan yang tertutup sehingga anak tidak mudah kabur saat terapi dilakukan. Guru pendamping selalu memberikan rewards ketika anak berhasil melakukan seperti apa yang diperintahkan. Rewards dalam bentuknya seperti pelukan, mengatakan “kamu berhasil melakukannya”, dan diberi waktu tambahan bermain.

Dengan guru memberikan reward atau penguatan pada anak akan menumbuhkan rasa semangat dan exited anak ketika belajar sehingga akan mendapatkan perkembangan yang bagus dan signifikan. Pembiasaan dan pengulangan juga harus digunakan dalam mengajar anak hiperaktif. Pembiasaan yang dilakukan secara terus menerus akan membuat anak mengenal, mengetahui, dan ingat apa yang harus ia lakukan. Terutama dalam hal memberikan hadiah dan hukuman kepada anak usia dini. Hasil ini mengarah pada dua tujuan, menurut Sugiarmun dalam Baihaqi (2008: 68), yaitu: 1) Menghilangkan atau mengurangi tingkah laku yang tidak dikehendaki dan 2) Menumbuhkan tingkah laku yang dikehendaki. Penguatan atau reinforcement digunakan untuk mendorong tingkah laku yang diinginkan.

Untuk mendapatkan stimulus pada anak guru pendamping mengkomunikasikan dengan orang tua anak agar di rumah mereka bisa menerapkannya di rumah mereka, karena kegiatan yang dilakukan mereka di sekolah hanya 2 sekitar 2 jam saja, sehingga guru pendamping mengkomunikasikannya dengan orang tua di rumah agar anak mendapatkan perkembangan yang maksimal. Orang tua anak tersebut terkadang mengajak anak untuk terapi di tempat lain atau mengikutu kelas terapi yang di adakan akan tetapi karena adanya keterbatasan ekonomi orang tua anak hiperaktif tidak bisa selalu melakukannya haanya sesekali saja. Tetapi ia sadar bahwa ia perlu menciptakan lingkungan yang supportif untuk anaknya agar terjadinya perkembangan pada anaknya..

KESIMPULAN

Terapi okupasi merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu anak dengan ADHD meningkatkan fokus, kontrol diri, kemampuan motorik, serta kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Melalui aktivitas terarah dan penguatan positif dari guru pendamping, anak menunjukkan perkembangan perilaku yang lebih adaptif. Batasan penelitian ini terletak pada jumlah subjek yang terbatas dan durasi penelitian yang singkat. Penelitian mendatang disarankan melibatkan lebih banyak peserta dan waktu terapi yang lebih panjang. Peneliti merefleksikan bahwa terapi okupasi berpotensi menjadi pendekatan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan anak berkebutuhan khusus.

REFERENCES

- Baihaqi & M. Sugiarmun. (2008). *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: PT Refika Aditama
- Damayanti, A. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN

EFEKTIVITAS PENDEKATAN TERAPI OKUPASI PADA ANAK HIPERAKTIF/ADHD DI SKH SOFIANA AR-RAUF

Suska RIAU ANGKATAN 2020. Skripsi, 82.

Melinda Hospital. 2013. Anak Hiperaktif Penyebab dan Cara Mengatasinya. [http://www.melindahospital.com/modul/user/detail_artikel.php?id=1001_Anak Hiperaktif:-Penyebab-dan-Cara-Mengatasinya](http://www.melindahospital.com/modul/user/detail_artikel.php?id=1001_Anak_Hiperaktif:-Penyebab-dan-Cara-Mengatasinya)

Mingkala, H. (2021). Pendampingan Peran Guru Dan Orang Tua Dalam Mendidik Anak Hiperaktif Serta Cara Menangani Anak Hiperaktif. *Pengabdian Masyarakat*, 01 no 01.

Nadhirah, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi: Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia. *Jurnal Sainjifika Islamica*, 02 NO.01.

Nasution, Abdul Fattah. (2023). Metode Penelitian Kualitatif.

Lissiana Nussifera Rifka Agustina, P. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif.

Ratrie, D. (2007). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Depdiknas, 1–149.

Rozie, F., Safitri, D., Haryani, W., & Samarinda, U. M. (2019). Peran Guru Dalam Penanganan Perilaku Anak Hiperaktif di TK Negeri 1 Samarinda. 1(2), 53–59.

Wijaya, D. S., & Kurniawan, Y. F. (2025). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Pada Anak. *Medika Utama*, 06. No 03.