

**POLA ASUH ORANG TUA DALAM PENANGANAN ADHD
(*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) PADA ANAK USIA DINI**

Katrina Silitonga

Prodi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini IAKN Tarutung

Email:katrinsilitonga572@gmail.com

Rosian Uli Sibagariang

Prodi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini IAKN Tarutung

Email:rosianulisibagariang2020@gmail.com

Emmi Silvia Herlina

Dosen IAKN Tarutung

Email:emmisilvia@iakntarutung.ac.id

Abstract

Parenting is a maintenance work for children that is carried out from early childhood. Where the role of parents is very important for the growth and development of children. Especially for children with special needs ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) where ADHD is a neurodevelopmental disorder that causes hyperactive, impulsive behavior and attention problems. This disorder is related to brain development. The research method used is descriptive qualitative research method by studying and reviewing books that are related to parenting styles in dealing with ADHD in early childhood. Data analysis used in this research is bibliographic annotation analysis. The results of the discussion explain the meaning of ADHD, the characteristics of ADHD, the factors that influence ADHD and efforts to treat ADHD in early childhood through the role of parents in parenting. The conclusion that can be drawn is that ADHD can be overcome through proper parenting by involving strategies or ways of dealing with the right ADHD.

Keywords: Parenting style, ADHD in early childhood

Abstrak

Pola asuh orangtua merupakan pekerjaan pemeliharaan pada anak yang dilakukan sejak anak usia dini. Dimana peran orangtua sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Khususnya bagi anak berkebutuhan khusus ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) dimana ADHD ini adalah gangguan perkembangan saraf yang menyebabkan perilaku hiperaktif, impulsif, dan masalah perhatian. Gangguan ini berkaitan dengan perkembangan otak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dengan cara mempelajari dan mengkaji buku-buku yang ada hubungannya terkait dengan pola asuh orangtua dalam penanganan ADHD pada anak usia dini. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi. Hasil

pembahasan menjelaskan tentang pengertian ADHD, ciri ADHD, faktor yang mempengaruhi ADHD dan upaya penanganan ADHD pada anak usia dini melalui peran orangtua dalam pengasuhan. Kesimpulan yang dapat ditarik dimana ADHD dapat diatasi melalui pola asuh orangtua yang tepat dengan melibatkan strategi atau cara-cara dalam penanganan ADHD yang tepat.

Kata Kunci: Pola asuh orangtua, ADHD pada anak usia dini

PENDAHULUAN

Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sebenarnya telah dikemukakan oleh para filsuf, baik Barat maupun Timur, termasuk filsuf Indonesia. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada hakikatnya adalah Pendidikan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada pengembangan seluruh aspek kepribadian anak. Oleh karena itu, PAUD memberi kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kepribadian dan potensi secara maksimal. Konsekuensinya, Lembaga PAUD perlu menyediakan berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan seperti: kognitif, bahasa, sosial-emosional, fisik dan motorik.

Secara institusional, Pendidikan Anak Usia Dini juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk penyelenggaraan Pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar kearah pertumbuhan dan perkembangan baik koordinasi motorik halus dan kasar. Sesuai dengan keunikan dan pertumbuhan Anak Usia Dini, penyelenggaraan Pendidikan bagi anak usia dini disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh Anak Usia Dini itu sendiri.

Secara Yuridis, istilah anak usia dini di Indonesia ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun. Lebih lanjut pasal 1 ayat 14 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar memiliki kesiapan dalam memasuki Pendidikan lebih lanjut”. Selanjutnya pada pasal 28 tentang Pendidikan Anak Usia Dini dinyatakan bahwa “(1) Pendidikan Anak Usia Dini diselenggarakan sebelum jenjang Pendidikan dasar, (2) Pendidikan Anak Usia Dini dapat diselenggarakan sebelum melalui jalur Pendidikan formal, non-formal, dan atau informal, (3) Pendidikan Anak Usia Dini jalur pendidikan formal : TK, RA, atau bentuk lain yang sederajat, (4)

Pendidikan Anak Usia Dini jalur pendidikan non-formal: KB, TPA, atau bentuk lain yang sederajat, (5) Pendidikan Anak Usia Dini jalur pendidikan informal: Pendidikan keluarga atau pendidikan yang diselenggarakan oleh lingkungan, (6) Ketentuan mengenai pendidikan anak usia dini sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, ayat 2, ayat 3, ayat 4, diatur lebih lanjut dengan peraturan pemerintah.

Secara umum tujuan Pendidikan Anak Usia Dini ialah memberikan stimulasi atau rangsangan bagi perkembangan potensi anak agar menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, caklap, kritis, kreatif, inovatif, mandiri, percaya diri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab. Melalui pendidikan anak usia dini, anak diharapkan dapat mengembangkan segenap potensi yang dimiliki anak seperti kognitif, sosial, emosi, bahasa, dan fisik-motorik. Tujuan Pendidikan Anak Usia Dini yaitu: a) kesiapan anak memasuki pendidikan lebih lanjut, b) mengurangi angka mengulang kelas, c) mengurangi angka putus sekolah, d) mempercepat pencapaian wajib belajar pendidikan dasar 9 tahun, e) menyelamatkan anak dari kelalian didikan wanita karier dan ibu berpendidikan rendah, f) meningkatkan Mutu Pendidikan, g) mengurangi angka buta huruf muda, h) memperbaiki derajat kesehatan dan gizi anak usia dini dan i) meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM).

Disamping itu anak usia dini perlu mendapatkan perhatian lebih mengenai kesehatan karena kesehatan merupakan faktor yang menentukan terhadap keberhasilan dan kemajuan tumbuh kembang anak. Anak yang sehat dan tidak sehat tentu berbeda dalam pertumbuhan dan perkembangannya karena segala aktivitas anak baik bermain maupun belajar akan dapat mereka lakukan dengan baik jika kondisi kesehatannya baik. Salah satu bentuk kesehatan anak yang terganggu yaitu ABK (anak berkebutuhan khusus) dimana ABK secara eksplisit ditunjukkan kepada anak yang dianggap mempunyai kelainan atau penyimpangan dari kondisi rata-rata anak normal pada umumnya, dalam hal fisik, mental, maupun karakteristik perilaku sosialnya seperti halnya dengan penyakit ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*).

ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) merupakan cacat dimana anak secara konsisten menunjukkan satu atau lebih karakteristik selama satu periode waktu meliputi (1) perhatian tidak fokus, (2) hiperaktivitas, (3) sifat impulsif. ADHD adalah gangguan kronis (menahun) yang dapat dimulai pada masa bayi dan dapat berlanjut sampai

dengan dewasa. Gangguan kronis ADHD dapat mempunyai pengaruh negative terhadap kebutuhan anak disekolah, dirumah dan di dalam komunitasnya. ADHD adalah suatu kondisi ketika seseorang memperhatikan gejala-gejala kurang konsentrasi, hiperaktif dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka.

Penanganan ADHD dapat dilakukan oleh orangtua dengan pola asuh yang tepat. Maka untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut memerlukan yang namanya pola asuh. Dimana pengasuhan atau pola pasuh yang diberikan orang tua kepada anak adalah untuk melatih anak agar mempunyai tanggungjawab yang tinggi terhadap semua hal yang dilakukan. Tujuan dari pola asuh ini adalah untuk mengembangkan sumber daya manusia yang menjadi faktor utama kesuksesan pembangunan suatu bangsa dan merupakan proses kesinambungan dari anak sejak usia dini. Karena anak usia dini merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki potensi untuk tumbuh kembang secara optimal maka Pendidikan yang diberikan haruslah layak dan sesuai dengan kepribadian individu. Terutama bagi anak usia dini yang mengalami ADHD peran orang sangat dibutuhkan dalam segala hal pertumbuhan dan perkembangannya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah metode kualitatif deskriptif. Dimana metode penelitian ini adalah dengan cara mempelajari dan mengkaji buku-buku yang ada hubungannya terkkait dengan pola asuh orangtua dalam penanganan ADHD pada anak usia dini. Melalui sumber buku-buku perpustakaan, jurnal, artikel, untuk memperoleh bahan-bahan atau sumber-sumber tentang masalah yang akan diteliti. Teknik ini selain digunakan untuk melengkapi serta memperkuat landasan peneliti sebelumnya melakukan penellitian juga.

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis data yang telah terkumpul untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang kasus yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi. Anotasi berarti suatu kesimpulan sederhana dari suatu artikel, buku, jurnal, atau beberapa sumber tulisan yang lain, sedangkan bibliografi diartikan sebagai suatu daftar sumber dari suatu topik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Pola Asuh Orangtua

Pola asuh merupakan pekerjaan dan keterampilan orang tua dalam mengasuh anak. Peran orang tua dalam mendidik anak sangatlah penting dalam mengembangkan potensi anak. Dimana orang tua harus menjelaskan kepada anak bagaimana anak bisa mempunyai tanggungjawab yang tinggi terhadap semua hal yang dilakukan. Pola asuh menyangkut semua perilaku orang tua dalam mendidik anak secara langsung maupun tidak langsung dengan harapan apa yang diberikan kepada anak akan berdampak positif bagi kehidupannya dalam beragama, berbangsa dan bernegara. Ada beberapa definisi pola asuh sebagai berikut:

- a. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pola asuh adalah proses perbuatan mengasuh.
- b. Secara Etimologi Pola asuh adalah pengasuhan dengan cara membimbing, mengelola, memimpin dan mengarahkan anak serta memelihara dengan mencukupi segala kebutuhan dari anak tersebut mulai dari papan, sandang, pangan dan keberhasilannya sejak lahir sampai dewasa.
- c. Kemendikbud berpendapat bahwa pola asuh merupakan proses interaksi antara orang tua dan anak dalam mendukung perkembangan fisik, sosial, emosional, intelektual dan spiritual anak sejak dalam kandungan.
- d. Menurut Jerome Kagan (dalam Berns, 1997) mengemukakan bahwa pola asuh adalah serangkaian keputusan tentang sosialisasi pada anak yang mencakup apa yang harus dilakukan orang tua agar anak mampu bertanggungjawab dan memberikan kontribusi sebagai anggota masyarakat.
- e. Menurut Hasan Basuni (2019) pola asuh adalah proses interaksi antara orang tua dan cara orang tua dalam mengasuh anak. Karena pola asuh yang diberikan atau dilakukan orang tua sangat mempengaruhi terhadap pendidikan anak.

B. ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

1. Pengertian ADHD

Penyakit ADHD atau *attention deficit hyperactivity disorder* adalah gangguan perkembangan saraf yang menyebabkan perilaku hiperaktif, impulsif, dan masalah perhatian. Gangguan ini berkaitan dengan perkembangan otak. Orang yang mengalami

ADHD sulit memiliki kendali atas perilaku dan daya kognitif yang sesuai dengan usianya. Sebagian besar penyakit ADHD terdeteksi pada usia anak-anak. Anak-anak dengan ADHD di sekolah umumnya bersikap nakal atau sering mengganggu teman-teman, guru, dan proses belajar mengajar. Mereka juga cenderung tidak bisa memusatkan perhatian pada satu hal, tidak mendengarkan guru, dan mungkin sulit mengikuti pelajaran.

ADHD muncul pada tahun 1902, dari penelitian seorang dokter berkebangsaan Inggris bernama Prof. George F. Still. Ia meneliti sekelompok anak usia sekolah dasar antara 6-12 tahun yang menunjukkan ketidakmampuan abnormal untuk memusatkan perhatian terhadap suatu hal tertentu. Biasanya, ketidakmampuan ini disertai dengan rasa gelisah dan juga resah. Mereka mengalami gangguan serius yang berhubungan dengan diri sendiri, yang disebabkan oleh adanya gangguan dari dalam diri dan gangguan ini tidak disebabkan oleh lingkungan atau hal-hal sekitar penderita.

Gangguan ini umumnya muncul sejak usia kanak-kanak. Para ahli meyakini bahwa setidaknya 3 dari 100 anak usia 4-14 tahun menderita gangguan ADHD. Jika hanya dibiarkan tanpa adanya perhatian dari orangtua dan juga bantuan ahli, gangguan ini akan terus dibawa hingga anak beranjak dewasa, yang pada akhirnya gangguan ADHD menyebabkan si penderita mengalami masalah serius dalam keluarga, lingkungan dan juga masyarakat di sekitarnya. Ada 3 tipe ADHD yaitu:

- Tipe predominantaly ittentive yaitu anak yang tidak bisa memusatkan perhatian namun mereka tidak hiperaktif melainkan sering melamun sehingga sulit untuk diajak berkomunikasi.
- Tipe predominantlyly hyperactive-impulsive yaitu anak yang sangat aktif dan mudah terpicu oleh sesuatu.
- Tipe gabungan antara keduanya yaitu anak yang sulit untuk memusatkan perhatian namun juga sangat aktif.

ADHD adalah singkatan dari Attention Deficit Hyperactivity Disorder, (Attention perhatian, Deficit berkurang, Hyper activity hiperaktif, dan Disorder: gangguan). Dalam bahasa Indonesia disebut dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktifitas (GPPH). Sebelum adanya istilah ADHD, pernah ada istilah ADD (attention deficit disorder) yang berarti gangguan pemusatan perhatian. Namun dalam perkembangannya muncul penam bahan "hiper-activity/hiper-aktif yang menyebabkan penu lisan istilahnya

menjadi beragam Beberapa ada yang menu lis ADHD, lalu ada juga AD-HD, ada pula yang menulis ADD/H Namun ketiganya sebenarnya memiliki maksudnya sama.

Jadi jika didefinisikan, secara umum ADHD menjelaskan kondisi anak-anak yang memperlihatkan simtom-simtom (ciri atau gejala) kurang konsentrasi, hiperaktif.dan impulsive Kondisi itu dapat menyebabkan ketidakseimbangan seba gian besar aktivitas hidup mereka. Dengan kata lain bahwa ADHD adalah gangguan perkembangan dalam peningkatan aktifitas motorik anak-anak hingga menyebabkan perilaku anak yang berlebihan dan tidak lazim yang ditandai dengan gangguan pemusatan perhatian dan gangguan konsentrasi (in attention), berbuat dan berbicara tanpa memikirkan akibat (impuluh dan hiperaktif yang tidak sesuai dengan umurnya.

Sedangkan menurut seorang dokter spesialis anak, Dr Widodo Judarwanto SpA, definisi ADHD adalah suatu pening katan aktifitas motorik hingga pada tingkatan tertentu yang menyebabkan gangguan perilaku yang terjadi setidaknya pada dua tempat dan suasana yang berbeda. Aktifitas anak yang tidak lazim dan cenderung berlebihan yang ditandai dengan gangguan perasaan gelisah, selalu menggerak-ge- rakkan jari-jari tangan, kaki, pensil, tidak dapat duduk dengan tenang dan selalu meninggalkan tempat duduknya meski- pun pada saat dimana dia seharusnya duduk degan tenang. Terminologi lain yang dipakai mencakup beberapa kelain an perilaku meliputi perasaan yang meletup-letup, aktifitas yang berlebihan, suka membuat keributan, membangkang dan destruktif yang menetap.

2. Ciri-ciri ADHD

- a. Anak cenderung untuk selalu bergerak dengan gerakan yang tidak teratur, tidak terkontrol dan tidak ada penyebab yang jelas mengapa ia melakukan tindakan seperti itu.
- b. Anak mudah melupakan sesuatu baik itu yang dia lihat, dengar dan dipelajari.Hal ini karena anak tidak berkonsentrasi sehingga segala hal yang ia pelajari akan dengan mudah dilupakan.
- c. Anak sering mengalami kebingungan tanpa adanya alasan atau penyebab yang jelas ia mudah merasa bingung hanya karena letak sandalnya tertukar atau letak gelas yang tidak berada di tempat semula.
- d. Emosi anak tidak stabil.Anak mudah mengalami rasa takut, cemas, resah dan gelisah yang berlebihan.

- e. Adanya kecenderungan mengalami tantrum atau mengamuk secara tiba-tiba tanpa adanya penyebab yang jelas
- f. Anak ADHD memiliki kecenderungan untuk mengganggu orang lain seperti meminta perhatian orang yang disekitarnya.
- g. Anak ADHD sering menimbulkan kecelakaan yang lebih parah melebihi anak pada umumnya karena aktivitas yang dilakukan lebih banyak dibanding anak yang normal.

3. Faktor Penyebab ADHD

Perlu diketahui, ADHD bukanlah hasil dari pengasuhan orang tua yang buruk atau kurangnya disiplin. Sampai saat ini, penyebab pasti ADHD belum diketahui, namun penelitian telah menunjukkan bahwa faktor terbesar penyebabnya adalah dari turunan dan genetika, seperti halnya dengan gangguan perkembangan lainnya (misalnya: autisme). Dengan kata lain, penyebab ADHD juga bukanlah akibat dari konsumsi gula berlebihan, terlalu sering melihat televisi atau bermain video games, reaksi alergi ataupun sensitivitas pada makanan (walau sejumlah sensitivitas mungkin menyebabkan tingkah laku yang sangat mirip dengan ADHD).

Di bawah ini adalah Faktor-faktor penyebab ADHD adalah sebagai berikut (diambil dari Wikipedia):

1. Faktor lingkungan/psikososial

- a. Konflik keluarga.
- b. Sosial ekonomi keluarga yang tidak memadai.
- c. Jumlah keluarga yang terlalu besar.
- d. Orang tua terkena kasus kriminal.
- e. Orang tua dengan gangguan jiwa (psikopat).
- f. Anak yang diasuh di penitipan anak.
- g. Riwayat kehamilan dengan eklampsia, perdarahan antepartum, fetal distress, bayi lahir dengan berat badan rendah, ibu merokok saat hamil dan alkohol.

2. Faktor genetika

Terdapat mutasi gen pengkode neurotransmitter dan reseptor dopamin (D2 dan D4) pada kromosom 11p.

3. Gangguan otak dan metabolisme

- a. Trauma lahir atau hipoksia, yang berdampak cedera pada lobus frontalis di otak.

b. Pengurangan volume serebrum.

c. Gangguan fungsi astrosit dalam pembentukan dan penyediaan laktat, serta gangguan fungsi oligodendrocytes. Beberapa teori yang sering dikemukakan adalah hubungan antara neurotransmitter dopamin dan epinefrin. Berdasarkan teori faktor genetik, beberapa penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa pada keluarga penderita, selalu ditemukan setidaknya satu orang dalam keluarga dekat yang menderita penyakit sama. Sedangkan orang tua dan saudara penderita ADHD, memiliki risiko hingga 2-8 kali terdapat gangguan ADHD. Teori lain menyebutkan adanya gangguan disfungsi sirkuit neuron di otak yang dipengaruhi oleh berbagai gangguan neurotransmitter sebagai pengatur gerakan dan kontrol aktivitas diri.

4. Dampak ADHD pada Anak Usia Dini

Dampaknya adalah anak ADHD akan menyulitkan penderita dalam kehidupannya baik itu ketika berinteraksi di rumah, sekolah, lingkungan kerja maupun lingkungan pergaulan karena mereka biasanya cenderung tidak mampu mengikuti aturan yang berlaku ditempat tersebut dan melakukan sesuatu hal yang tidak seharusnya dilakukan.

5. Upaya Penanganan ADHD

Attention deficit Hyperactivity Disorder adalah gangguan perkembangan dalam peningkatan aktivitas motorik anak-anak sehingga menyebabkan perilaku anak yang berlebihan dan tidak lazim yang ditandai dengan gangguan konsentrasi (inattention), berbuat dan berbicara tanpa memikirkan akibat (impulsif dan hiperaktif) yang tidak sesuai dengan umurnya.

a) Membangun Pengorganisasian dan Struktur di Rumah

- Buat struktur dan rutin dalam kehidupan sehari-hari Anda. Kunci keberhasilan terletak pada pengaturan jadwal dan rutin yang konsisten, dikombinasikan dengan organisasi dan struktur. Sistem seperti itu akan menghilangkan stres pada anak-anak ADHD sambil mengurangi perilaku buruk yang cenderung timbul karena stres. Semakin sedikit stres, semakin besar keberhasilannya; semakin besar kesuksesan dan semakin banyak pujian semakin baik kepercayaan diri. Pada gilirannya, siklus rantai ini akan memberikan landasan bagi kesuksesan anak-anak di masa depan
- Hancurkan tugas menjadi bagian-bagian kecil. Tugas yang diberikan kepada anak ADHD harus dijelaskan secara bertahap - potong-potong - dan diserahkan secara bertahap atau

dalam urutan tertulis. Orang tua harus memberikan umpan balik positif setelah anak menyelesaikan setiap tahap.

- Menjaga struktur selama liburan sekolah. Masa liburan panjang bisa menjadi waktu yang sulit bagi orang tua dengan anak-anak ADHD: struktur dan jadwal untuk satu tahun sekolah tiba-tiba berakhir. Dengan hilangnya struktur, anak-anak ADHD dapat mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan menunjukkan lebih banyak gejala. Pertahankan jadwal dan rutinitas sebanyak mungkin untuk mengurangi tingkat stres semua orang.
- Bantu anak Anda memahami manajemen waktu. Anak-anak ADHD tidak memiliki konsep waktu. Penderita ADHD berjuang keras dengan masalah waktu, baik dalam memperkirakan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, dan dalam memperkirakan berapa banyak waktu yang telah berlalu. Minta anak untuk melaporkan kepada Anda atau minta dia untuk menyelesaikan tugas pada waktu yang ditentukan.
- Buat sistem penyimpanan. Anak-anak ADHD terus berusaha memahami lingkungan mereka. Orang tua dapat membantu dengan mengatur rumah, terutama kamar tidur anak dan area bermain. Buat sistem penyimpanan yang mengurutkan item berdasarkan kategori dan mengurangi penumpukan yang dapat memicu perasaan kewalahan.

b) Membantu Anak Sukses di Sekolah

- Berkoordinasi dengan guru anak Anda. Temui guru anak Anda untuk membahas berbagai topik, termasuk tentang hadiah dan konsekuensi yang efektif, rutinitas pekerjaan rumah yang efektif, bagaimana Anda dan guru berkomunikasi secara teratur tentang masalah dan keberhasilan, bagaimana Anda meniru apa yang dilakukan guru di kelas sehingga tindakan ditunjukkan untuk anak-anak yang lebih konsisten,
- Gunakan buku harian untuk anak Anda. Organisasi dan rutinitas yang konsisten akan menghindari kekacauan terkait dengan PR. Anda juga didorong untuk berkoordinasi dengan guru sebanyak mungkin. Apakah guru memberikan daftar pekerjaan rumah harian, atau sekolah menyediakan buku agenda? Jika tidak, belilah perencana yang memiliki banyak ruang untuk menyimpan buku harian dan beri tahu anak itu cara menggunakannya.
- Beri anak itu hadiah pujian. Pujian adalah cara terbaik dan termudah untuk mendorongnya agar mau belajar dan bersikap baik. Berikan umpan balik positif pada pekerjaan mereka yang membuat Anda bangga. Metode ini juga akan meningkatkan hubungan pribadi Anda dengannya dalam jangka panjang.

- Tetapkan rutinitas yang konsisten untuk melakukan pekerjaan rumah. Pekerjaan rumah harus diselesaikan pada waktu dan tempat yang sama setiap hari. Siapkan persediaan besar alat tulis, atur di tempatnya jika Anda punya cukup ruang
- Tinjau pekerjaan rumah dengan anak-anak. Tunjukkan bagaimana Anda mengatur pekerjaan Anda dan merekomendasikan cara untuk memprioritaskan tugas. Hancurkan tugas-tugas besar menjadi tahapan dan tetapkan tenggat waktu untuk setiap tahap.
- Bantu anak untuk memelihara peralatan sekolah. Banyak anak-anak ADHD mengalami kesulitan mengenali barang-barang mereka dan bingung memutuskan atau mengingat buku mana yang akan dibawa pulang - terutama mengingat untuk membawa mereka kembali ke sekolah pada hari berikutnya.
- Dukung anak-anak untuk berinteraksi dengan teman sebayanya. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh penderita ADHD sebagai orang dewasa adalah bahwa mereka tidak belajar bersosialisasi sebagai seorang anak. Pilih kegiatan yang disukai anak-anak dan dapat dimasukkan ke dalam rutinitas Anda.

KESIMPULAN

Penyakit ADHD atau *attention deficit hyperactivity disorder* adalah gangguan perkembangan saraf yang menyebabkan perilaku hiperaktif, impulsif, dan masalah perhatian. Gangguan ini berkaitan dengan perkembangan otak. Orang yang mengalami ADHD sulit memiliki kendali atas perilaku dan daya kognitif yang sesuai dengan usianya. Sebagian besar penyakit ADHD terdeteksi pada usia anak-anak. Anak-anak dengan ADHD di sekolah umumnya bersikap nakal atau sering mengganggu teman-teman, guru, dan proses belajar mengajar. Mereka juga cenderung tidak bisa memusatkan perhatian pada satu hal, tidak mendengarkan guru, dan mungkin sulit mengikuti pelajaran.

Faktor penyebab ADHD dapat berupa faktor lingkungan, faktor genetika, gangguan otak dan metabolisme. Ciri-ciri ADHD cenderung memiliki emosi yang tidak stabil, pelupa, dan lain-lain. Dampak ADHD pada anak usia dini akan menyulitkan penderita dalam kehidupannya baik itu ketika berinteraksi di rumah, sekolah, lingkungan kerja maupun lingkungan pergaulan karena mereka biasanya cenderung tidak mampu mengikuti aturan yang berlaku di tempat tersebut dan melakukan sesuatu hal yang tidak seharusnya dilakukan. Penanganan ADHD dapat dilakukan melalui pola asuh yang tepat oleh orangtua.

Diamana anak dikordinir dengan cara yang tepat sehingga mengurangi ADHD yang dialami oleh anak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyati Tatik. *PARENTING DI PAUD SEBAGAI UPAYA PENDUKUNG TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI*. Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol.IX, No. 2 Maret 2016.
- Darnis Syefriani. 2018.*PARENTING ANAK USIA DINI*. Yogyakarta: Psikoasin.
- Mahardika Echi. 2019. *Mengenal Tokoh-tokoh dunia yang mengidap ADHD*. Temanggung, Jawa Tengah: DESA PUSTAKA INDONESIA.
- Rezeki Sri. 2020. *100 Persoalan Umum Seputar ADHD*. Temanggung, Jawa Tengah: DESA PUSTAKA INDONESIA.
- Santosa Zen. 2019. *Menangani ADHD pada Anak*. Yogyakarta: AlafMedia.
- Suyadi dan Maulidya Ulfah. 2021. *Konsep Dasar PAUD*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA OFFSET.
- Widijati utami. (2020). *Terapi Non Medis Bagi ADHD*. Jawa tengah: Desa Pustaka Indonesia