

FOCDA (Focus with Dakon): GAME UNTUK MEMBANTU FOKUS DAN EMOSIONAL ANAK-ANAK DENGAN ADHD

**Arbangatun Indah Rejeki¹, Desak Made Shintya Dewi², Isti Nuraini Fatimah³,
Kania Azizah Afianti⁴, Shintya Aristi⁵**

^{1,2}Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

^{3,4,5}Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*Email : indahrejeki49@gmail.com, desakmade.2021@student.uny.ac.id,
istinuraini.2021@student.uny.ac.id, kania3067fis.2020@student.uny.ac.id,
shintyaaristi.2021@student.uny.ac.id

Abstract

Children with ADHD also tend to have excessive impulsiveness and hyperactivity, as well as less range of attention. The core symptoms of ADHD relate to difficulties in executive and social functioning, including difficulty in scheduling, meeting deadlines, planning schoolwork, and interacting with friends. The game design approach is seen as a natural tool to make training and therapy programs more attractive to young patients with ADHD. This approach helps overcome lack of motivation and align learning goals with behavioral and cognitive challenges. Games also help children cope with anxiety and conflict as well as allow the release of physical energy and emotional resistance. "Focda Game" is a targeted game for children with ADHD. The game aims to improve the use of everyday skills such as timing, organization, and pro-social skills. Focda Game involves reward and punishment components and is played by two individuals. Through this scenario, children's emotions are regulated (such as a play turn that is forbidden and waiting for an opponent), responsibility for the rules is held (for example, answering a challenge question), and motivation is enhanced through rewards (seperti poin penghargaan dan giliran lebih cepat jika menang). The aim of this game is to let individuals learn behavior through consequences and strengthening positive behaviors. The objectives of this research include investigating the prevalence of ADHD, understanding the core symptoms, exploring treatment approaches, assessing the impact of game design, developing and evaluating Focda Games, as well as exploring long-term prognosis for ADHD. The integration of cultural elements in the Focda Game aims to preserve the Indonesian cultural heritage and provide innovative solutions for children with ADHD. Collaboration with educational institutions and small- and medium- sized enterprises is expected to broaden the impact of the game. Focda's potential in helping children's cognitive and emotional development makes it a valuable tool to address the unique challenges faced by children with ADHD.

Keywords: ADHD, Behaviour, Impulsiveness, Hyperactivity

Abstrak

Anak-anak dengan ADHD cenderung impulsif dan hiperaktif, serta jangkauan perhatian yang lebih sedikit. Gejala inti ADHD berhubungan dengan kesulitan fungsi eksekutif dan sosial,

termasuk kesulitan dalam menjadwalkan, memenuhi tenggat waktu, merencanakan tugas sekolah, dan berinteraksi dengan teman. Pendekatan desain game dipandang sebagai alat alami untuk membuat program pelatihan dan terapi bagi pasien muda dengan ADHD. "Focda Game" adalah game yang ditargetkan untuk anak-anak dengan ADHD. Permainan Focda melibatkan komponen hadiah dan hukuman dan dimainkan oleh dua individu, emosi anak-anak diatur (seperti giliran bermain yang dilarang dan menunggu lawan), tanggung jawab atas aturan dipegang (misalnya, menjawab pertanyaan tantangan), dan motivasi ditingkatkan melalui hadiah (seperti poin penghargaan dan giliran lebih cepat jika menang). Tujuan dari penelitian ini meliputi menyelidiki prevalensi ADHD, memahami gejala inti, mengeksplorasi pendekatan pengobatan, menilai dampak desain game, mengembangkan dan mengevaluasi Focda Games, serta mengeksplorasi prognosis jangka panjang untuk ADHD. Integrasi unsur budaya dalam Focda Game bertujuan untuk melestarikan warisan budaya Indonesia dan memberikan solusi inovatif bagi anak-anak dengan ADHD. Kolaborasi dengan lembaga pendidikan dan usaha kecil dan menengah diharapkan dapat memperluas dampak permainan.

Kata kunci: ADHD, Perilaku, Impulsif, Hiperaktif

PENDAHULUAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan gangguan perkembangan yang umum terjadi pada anak usia sekolah dan termasuk dalam kategori gangguan perilaku [5]. ADHD ditandai dengan peningkatan aktivitas motorik, impulsivitas, hiperaktivitas, serta rentang perhatian yang pendek. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association, ADHD merupakan pola persisten berupa inatensi dan/atau hiperaktivitas-impulsivitas yang mengganggu fungsi atau perkembangan individu [2]. Dalam kehidupan sehari-hari, anak dengan ADHD sering tampak tidak memiliki perbedaan signifikan dibandingkan anak lain, namun dari segi fungsi eksekutif dan interaksi sosial, mereka mengalami hambatan yang cukup nyata.

Gejala inti ADHD berkaitan dengan kesulitan dalam fungsi eksekutif dan sosial, seperti kesulitan mengatur waktu, menjaga tenggat waktu, merencanakan dan mengorganisasi tugas sekolah, serta menjalin pertemanan [10]. Permasalahan tersebut tidak hanya memengaruhi aktivitas sehari-hari anak dan keluarganya, tetapi juga berdampak pada prognosis jangka panjang. Menurut C. Keith Conners, gejala inti ADHD berhubungan dengan hasil fungsional yang dapat berbeda dari target terapeutik dan berpotensi menetap hingga dewasa [3]. Bahkan, sekitar 6–66% anak dengan ADHD akan terus menunjukkan gejala pada masa dewasa [4]. ADHD juga sering hidup berdampingan dengan gangguan lain seperti autisme, gangguan belajar, gangguan obsesif kompulsif, gangguan perilaku, dan perilaku antisosial yang berdampak negatif terhadap fungsi neurokognitif dan psikososial [4].

Secara epidemiologis, terdapat sekitar 3–7% anak dan remaja di dunia yang memiliki ADHD [6], dan anak laki-laki dua hingga sembilan kali lebih mungkin mengalami gangguan ini dibandingkan anak perempuan [2]. Prevalensi ADHD di Amerika Serikat berkisar antara 3–10%, di Kanada antara 3–7%, dan di Selandia Baru antara 5–10%. Di Indonesia, angka kejadian ADHD juga menunjukkan jumlah yang signifikan. Data Pusat Statistik Nasional menunjukkan bahwa dari sekitar 82 juta anak di Indonesia, satu dari lima anak di bawah usia 18 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan jutaan di antaranya memiliki gangguan kejiwaan seperti ADHD [4][8]. Temuan ini menunjukkan urgensi pengembangan intervensi yang efektif dan kontekstual untuk membantu anak dengan ADHD dalam meningkatkan fungsi sehari-hari mereka.

Berbagai pendekatan telah diterapkan untuk mendukung proses perawatan kesehatan mental anak dengan ADHD, antara lain farmakoterapi, terapi perilaku, terapi gizi, terapi musik, terapi lumba-lumba, dan terapi bermain. Di antara berbagai metode tersebut, terapi bermain menjadi pendekatan yang paling populer dan banyak dipilih oleh orang tua maupun anak [5]. Terapi permainan memungkinkan anak melepaskan energi fisik berlebih, menyalurkan emosi yang terpendam, serta belajar memahami konsekuensi perilaku melalui pengalaman langsung. Pendekatan desain game juga dipandang sebagai alat yang alami untuk membuat program pelatihan dan terapeutik lebih menarik bagi anak dengan ADHD, terutama karena anak dengan ADHD diketahui memiliki defisit motivasi dan respons yang berbeda terhadap sistem penghargaan dibandingkan anak pada umumnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengembangan intervensi berbasis permainan yang terstruktur menjadi relevan. Salah satu inovasi yang dikembangkan adalah permainan FOCDA (Focus With Dakon), yang ditujukan untuk anak usia 8–12 tahun dengan ADHD. Permainan ini dirancang untuk mempromosikan fungsi kehidupan sehari-hari seperti manajemen waktu, pengorganisasian, dan keterampilan prososial. FOCDA mengadaptasi permainan tradisional dakon dengan menambahkan komponen reward dan punishment serta kartu tantangan yang dimainkan oleh dua individu. Skenario permainan membantu anak mengatur emosi, seperti menunggu giliran, mematuhi aturan permainan, serta meningkatkan motivasi melalui sistem penghargaan berupa poin atau kesempatan tambahan dalam permainan. Permainan ini juga bertujuan untuk membiasakan anak belajar melalui konsekuensi perilaku dan penguatan positif, sehingga perilaku yang diharapkan dapat diperkuat melalui penghargaan langsung.

Selain sebagai media intervensi psikopedagogis, FOCDA juga mengintegrasikan nilai budaya Indonesia melalui adaptasi permainan tradisional dakon. Integrasi ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat terapeutik bagi anak dengan ADHD, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian warisan budaya lokal. Dengan demikian, pengembangan FOCDA memiliki dimensi edukatif, terapeutik, sekaligus kultural.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) bagaimana prevalensi dan urgensi penanganan ADHD pada anak usia sekolah; (2) bagaimana karakteristik gejala ADHD memengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari; dan (3) bagaimana pengembangan permainan FOCDA sebagai intervensi berbasis permainan dapat mendukung peningkatan fungsi eksekutif dan keterampilan sosial anak dengan ADHD.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki prevalensi ADHD, memahami gejala inti dan dampaknya terhadap kehidupan anak, mengeksplorasi pendekatan pengobatan yang telah digunakan, serta mengembangkan dan mengevaluasi permainan FOCDA sebagai media intervensi berbasis budaya lokal dalam meningkatkan manajemen waktu, organisasi, regulasi emosi, dan keterampilan prososial anak dengan ADHD.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D), yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk yang dapat digunakan dan diamati secara langsung. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengembangan media edukatif berbasis permainan tradisional yang ditujukan bagi anak dengan ADHD.

Pengembangan direncanakan secara terarah agar sesuai dengan kebutuhan anak, khususnya dalam membantu meningkatkan fokus, konsentrasi, serta stimulasi psikologis melalui aktivitas bermain. Tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini meliputi:

1. Pendefinisian (Define)

Tahap ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan anak dengan ADHD serta menentukan konsep permainan yang sesuai sebagai media intervensi berbasis budaya.

2. Perancangan (Design)

Pada tahap ini dilakukan perancangan media permainan FOCDA dengan mengadaptasi permainan tradisional congklak (dakon) dan menambahkan elemen kartu edukatif serta sistem reward dan punishment.

3. Pengembangan (Develop)

Tahap ini meliputi pembuatan prototipe papan permainan, kartu edukatif, serta sistem penghitung poin menggunakan perangko sebagai bentuk penghargaan dan konsekuensi dalam permainan.

4. Penyebarluasan (Disseminate)

Produk yang telah dikembangkan direncanakan untuk diperkenalkan kepada pendidik, lembaga pendidikan, serta orang tua anak dengan ADHD sebagai media alternatif pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan.

Penelitian pengembangan ini berfokus pada bidang pendidikan yang berkaitan dengan psikologi anak. Hasil akhir dari penelitian ini berupa produk media edukatif berbasis kartu informatif dan permainan tradisional yang dimodifikasi untuk mendukung kebutuhan anak dengan ADHD.

Alat dan Bahan

Bahan yang digunakan dalam pengembangan media FOCDA meliputi:

1. Papan Kayu

Papan terbuat dari kayu dan dirancang menyerupai papan permainan congklak (dakon). Papan ini berfungsi sebagai media utama permainan untuk melatih konsentrasi dan kemampuan berpikir anak.

2. Kertas Stok

Kertas stok digunakan sebagai bahan pembuatan kartu edukatif. Pemilihan bahan ini didasarkan pada tampilannya yang mengkilap dan menarik sehingga dapat meningkatkan minat anak untuk bermain.

3. Perangko

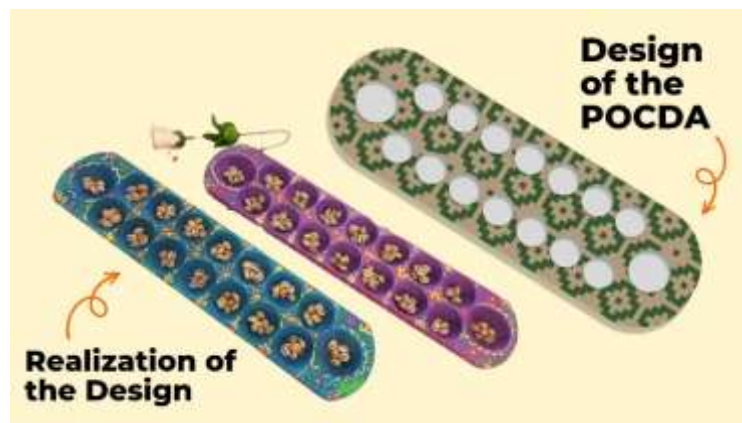
Perangko digunakan sebagai sistem penghitung poin dalam mekanisme reward dan punishment untuk mendorong partisipasi aktif anak dalam permainan.

4. Kerang (Seashells)

Kerang digunakan sebagai biji permainan. Tekstur alaminya membantu meningkatkan keterampilan sensorik dan motorik halus anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

FOCDA (Focus With Dakon) adalah produk yang dirancang untuk memberikan rangsangan kepada anak-anak dengan ADHD, sehingga memudahkan mereka untuk fokus dan berkonsentrasi. Konsep ini diadaptasi dari permainan tradisional dakon. Permainan FOCDA, yang menggabungkan elemen budaya, berfungsi sebagai intervensi yang tepat untuk anak-anak dengan ADHD, karena memungkinkan mereka merasa lebih bebas selama bermain. Selain itu, permainan tradisional ini mendorong anak-anak untuk optimis dan percaya diri dengan pilihannya. Berikut ini memberikan gambaran umum tentang FOCDA (Focus With Dakon).



Gambar 1. Desain FOCDA

Gambar tersebut menggambarkan antarmuka utama produk FOCDA. Secara visual, ini menampilkan ukiran di setiap sisi papan dakon, merangsang kreativitas dan memelihara imajinasi anak-anak. Selain itu, biji dakon yang digunakan berupa cangkang dengan berbagai bentuk, meningkatkan keterampilan manipulasi motorik halus pada anak-anak.

FOCDA berbeda dari permainan dakon pada umumnya. Permainan dakon tradisional memiliki aturan khusus yang harus diikuti, memfasilitasi kemampuan anak-anak untuk berkonsentrasi sepanjang permainan. Dalam permainan dakon biasa, tujuannya adalah untuk mengisi setiap lubang di papan dengan biji dakon satu per satu, memastikan tidak ada lubang yang dilewati atau memiliki lebih dari satu benih sampai semua benih digunakan, dan pemenangnya adalah yang memiliki benih terbanyak. Namun, FOCDA memperkenalkan kartu kecil yang berisi berbagai hadiah atau hukuman. Penghargaan dan hukuman ini membantu anak-anak mengelola emosi mereka, mengembangkan tanggung jawab, dan meningkatkan motivasi melalui insentif. Jenis hadiah termasuk kesempatan untuk berputar lagi di area mereka sendiri, mendapatkan stempel bintang yang, ketika dikumpulkan, menghasilkan suguhan

favorit. Hukuman termasuk berputar ke area lawan, melewati belokan, dan menjawab pertanyaan yang merangsang keterampilan berpikir dan penalaran anak.

Melalui kehadiran FOCDA, diharapkan permainan ini dapat memengaruhi kinerja memori otak anak, membantu mereka dalam berkonsentrasi. Di tengah gempuran teknologi game modern, FOCDA bertujuan untuk menghidupkan kembali game tradisional seperti dakon. Meskipun FOCDA berakar pada gameplay tradisional, manfaatnya setara dengan game modern, termasuk meningkatkan presisi, menumbuhkan kebersamaan, empati, persahabatan, dan nilai-nilai sportivitas.

Penciptaan FOCDA bertujuan untuk memperkenalkan permainan baru yang mengusung nilai-nilai budaya Indonesia, Berkontribusi ke pelestarian warisan budaya dengan elemen inovatif. Pengenalan inovasi game baru ini, FOCDA, diharapkan dapat menawarkan potensi bagi para pendidik, lembaga pendidikan, entitas pemerintah, dan usaha kecil (UMKM) untuk memasarkan produk ini dan menjangkau target audiens yang luas. Selanjutnya, target audiens inovasi FOCDA adalah anak-anak dengan ADHD dan orang tua dari anak-anak dengan ADHD. Dengan demikian, diharapkan dapat membantu proses pembelajaran dan sekaligus berkontribusi dalam pelestarian cagar budaya Indonesia dengan memperkenalkannya kepada khalayak yang lebih luas dan memanfaatkannya.

KESIMPULAN

FOCDA (Focus With Dakon) merupakan inovasi media permainan berbasis budaya lokal yang dirancang sebagai alternatif stimulasi bagi anak dengan ADHD. Dengan mengadaptasi permainan tradisional dakon dan menambahkan sistem kartu reward serta punishment, FOCDA menghadirkan pendekatan yang menyenangkan sekaligus edukatif dalam membantu anak melatih fokus, konsentrasi, regulasi emosi, dan keterampilan sosial.

Desain papan kayu, penggunaan kerang sebagai biji permainan, serta kartu edukatif berbahan kertas stok menjadikan FOCDA tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga mendukung stimulasi motorik halus dan sensorik anak. Sistem penghargaan dan konsekuensi yang diterapkan dalam permainan turut mendorong pembentukan tanggung jawab dan motivasi anak selama proses bermain.

Selain sebagai media intervensi alternatif, FOCDA juga memiliki nilai strategis dalam pelestarian permainan tradisional Indonesia melalui inovasi yang relevan dengan kebutuhan anak masa kini. Dengan demikian, FOCDA berpotensi menjadi media pembelajaran yang

nyaman, menyenangkan, serta mendukung perkembangan psikologis anak dengan ADHD, sekaligus berkontribusi terhadap pelestarian warisan budaya nasional.

SARAN

Berdasarkan hasil pengembangan produk ini, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat melakukan uji coba secara langsung dengan melibatkan subjek anak dengan ADHD dalam jumlah yang lebih luas untuk mengetahui efektivitas FOCDA secara empiris. Pengukuran yang lebih terstruktur, seperti observasi terstandar atau instrumen psikologis, dapat digunakan untuk memperkuat validitas hasil penelitian.

Selain itu, pengembangan desain permainan dapat terus disempurnakan, baik dari segi variasi kartu edukatif, tingkat kesulitan permainan, maupun inovasi visual yang lebih menarik. Kerja sama dengan pendidik, psikolog anak, serta lembaga pendidikan juga disarankan agar implementasi FOCDA dapat berjalan optimal dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Terakhir, inovasi ini dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai produk edukatif yang memiliki nilai ekonomi melalui dukungan lembaga pendidikan, pemerintah, maupun pelaku usaha kecil dan menengah (UMKM), sehingga selain bermanfaat bagi anak dengan ADHD, juga turut berkontribusi dalam pelestarian budaya Indonesia secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. C. Sukmajaya, "Tinjauan sistematis mikrobiota usus dan gangguan hiperaktif defisit perhatian (ADHD)," *Sejarah Psikiatri Umum*, vol. 20, no. 12, pp. 1–12, 2021.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- C. K. Conners, "Core symptoms vs. functional outcomes in ADHD: Are they distinct therapeutic targets?" *Advances in Studies in Medicine*, vol. 3, no. 5C, pp. S442–S446, 2003.
- D. Erinta and M. S. Budiani, "Efektivitas penerapan terapi permainan sosialisasi untuk menurunkan perilaku impulsif pada anak dengan Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 3, no. 1, pp. 67–78, 2012.
- D. L. Hayati and N. C., "Pelayanan khusus bagi anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam meningkatkan kebutuhan pengendalian diri dan belajar di sekolah inklusif," *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 6, no. 1, pp. 108–122, 2019.
- L. A. Rohde and G. Polanczyk, "Epidemiology of attention-deficit/hyperactivity disorder across the lifespan," *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 20, no. 4, pp. 386–392, 2007.

- N. A. S. Sari, A. P. A. Widodo, and Sihadi, "Pengaruh permainan congklak terhadap kemampuan interaksi sosial anak ADHD di SDN Teluk Dalam 1 Banjarmasin," *Jurnal Disabilitas*, vol. 1, no. 1, 2021.
- Rosana, "Peranan Research and Development dan Structural Equation Model dalam penelitian pengembangan pendidikan," *Cakrawala Pendidikan*, vol. 27, 2018.
- S. N. M. Rahmani and T. K., "Studi kasus anak dengan gangguan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) yang sedang menjalani terapi di Pusat Layanan Disabilitas," in *Seminar Nasional Psikologi 2022*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2022, pp. 1–7.
- U.S. Department of Education, *Identifying and Treating Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Resource for School and Home*, Washington, DC, 2003.