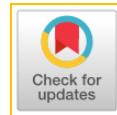




Upaya Guru Menumbuhkan Kemandirian Pada Anak Adhd Melalui *Individualized Instructions* di PAUD Aisyiyah Kauman



Putri Khoirunnisa^{1*}, Edo Dwi Cahyo¹ 

¹ Universitas Islam Negeri Jurai Siwo Lampung, Indonesia

Email: putrikhoirunnisa130304@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received: 23-Nov-2025

Revised: 10-Des-2025

Accepted: 25-Des-2025

Kata Kunci

Anak ADHD;
Instruksi Individu;
Kemandirian.

Keywords

ADHD Children;
Independence;
Individualize Instructions.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan upaya guru dalam menumbuhkan kemandirian anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) melalui pendekatan *Individualized Instruction* di PAUD Aisyiyah Kauman, Kota Metro. Permasalahan utama yang dikaji adalah rendahnya kemandirian anak ADHD yang ditandai dengan kesulitan memulai aktivitas, mudah terdistraksi, ketergantungan tinggi pada arahan guru, serta ketidakmampuan menyelesaikan tugas secara mandiri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, yang dianalisis melalui triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Individualized Instruction* secara konsisten mampu meningkatkan kemandirian anak ADHD melalui pemberian instruksi bertahap, penggunaan media visual dan multisensori, pembiasaan rutinitas, serta penguatan positif. Anak menunjukkan peningkatan kemampuan memulai tugas, mempertahankan fokus, mengendalikan impuls, dan menampilkan inisiatif dalam aktivitas sehari-hari.

This study aims to describe teachers' efforts in fostering independence in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) through the Individualized Instruction approach at Aisyiyah Kauman Preschool, Metro City. The main issue addressed is the low level of independence among children with ADHD, characterized by difficulties in initiating activities, easy distraction, high dependence on teacher guidance, and inability to complete tasks independently. This research employed a qualitative approach using a case study method. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and analyzed using source and method triangulation. The findings indicate that consistent implementation of Individualized Instruction enhances independence in children with ADHD through gradual instructions, the use of visual and multisensory media, routine habituation, and positive reinforcement. Children showed improvements in task initiation, focus, impulse control, and initiative in daily activities.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



1. Pendahuluan

Anak usia dini (0–6 tahun) berada pada fase penting pertumbuhan dan perkembangan yang mencakup aspek fisik, mental, kepribadian, dan intelektual. Pada masa ini, stimulasi dan pengalaman belajar yang tepat sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. tidak semua anak berkembang optimal sebagian mengalami hambatan, salah satunya gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) (Nadyah Dwi Pratiwi, 2024). Secara konstitusional, Pasal 31 UUD 1945 dan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa setiap anak, termasuk anak berkebutuhan khusus, memiliki hak yang sama untuk memperoleh pendidikan. Layanan pendidikan khusus tidak hanya diperuntukkan bagi anak dengan hambatan fisik, sosial, emosional, atau intelektual, tetapi juga bagi mereka yang memiliki kecerdasan dan bakat istimewa (Undang undang republik indonesia, 2017). Dengan demikian, pendidikan berperan penting dalam membentuk kepribadian, kemampuan, dan kualitas sumber daya manusia. Perlu diingat bahwa tidak semua anak memiliki kemampuan belajar yang sama, terutama anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) yang membutuhkan pendekatan dan layanan khusus (H. Khairi, 2020).

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan neurobiologis yang ditandai dengan kesulitan memusatkan perhatian, perilaku impulsif, dan hiperaktivitas. Kondisi ini memengaruhi aspek kemandirian anak dalam kehidupan sehari-hari (Daswananda, K., Nurvitasisari, R., Rizqi, A., 2022; James, 2013). Faktor penyebabnya beragam, mulai dari biologis, lingkungan, hingga riwayat penyakit serius seperti meningitis. Pada anak usia 3–4 tahun, gejala ADHD terlihat jelas. Dari sisi perhatian, anak sulit fokus, mudah terdistraksi, sering berpindah aktivitas, dan tampak tidak mendengarkan ketika diajak bicara. Dari sisi hiperaktivitas, mereka cenderung tidak bisa diam, banyak bergerak, sulit duduk tenang, hingga sering berbicara berlebihan. Impulsivitas ditunjukkan dengan kesulitan menunggu giliran, suka menyela, mengambil barang tanpa izin, serta bertindak tiba-tiba tanpa memikirkan risiko. Anak juga sering kesulitan mengendalikan emosi sehingga mudah marah atau tantrum (Barkley, 2015a). Ciri ciri anak ADHD yaitu sebagian anak tampak memiliki energi yang berlebih. Mereka sulit duduk tenang, sering bergerak, menggoyangkan kaki dan tangan, atau berjalan ke sana kemari meski situasinya mengharuskan untuk tetap berada di tempat. Bukan karena mereka tidak mau mengikuti aturan, tetapi tubuh mereka terasa seolah “selalu ingin bergerak.

Anak ADHD juga cenderung bertindak spontan, Mereka sering menjawab sebelum pertanyaan selesai, menyela pembicaraan, atau kesulitan menunggu giliran. Impulsivitas ini membuat anak tampak terburu-buru, padahal mereka sebenarnya sedang berusaha mengekspresikan diri secepat pikiran mereka muncul, banyak anak ADHD mengalami tantangan dalam mengatur tugas atau barang-barang pribadinya. Mereka mudah bingung saat harus mengikuti kegiatan yang memiliki beberapa langkah, atau kewalahan ketika diminta menyelesaikan pekerjaan yang memerlukan perencanaan. Kondisi ini membuat mereka terlihat berantakan, meskipun sebenarnya mereka berusaha keras untuk mengikuti ritme yang diharapkan. Emosi anak ADHD pun cenderung lebih intens. Mereka bisa cepat merasa frustrasi, kecewa, atau marah ketika menghadapi kesulitan, namun sama cepatnya kembali ceria setelah situasi mereda. Tantangan dalam mengelola emosi ini sering membuat mereka tampak tidak stabil, padahal mereka hanya membutuhkan lebih banyak dukungan dan waktu untuk belajar mengatur diri. (Sholikhah & Pratisti, 2024). kemandirian anak ADHD juga tetap dapat dilatih melalui pembiasaan. Hal sederhana seperti makan sendiri atau menyelesaikan tugas tanpa bantuan menjadi langkah awal penting untuk membantu mereka berkembang lebih mandiri.

Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dan mengambil keputusan tanpa bergantung pada orang lain. Bagi anak, kemandirian menjadi bekal penting untuk masa depan, baik dalam aspek fisik, emosional, maupun sosial. Misalnya, anak usia 3–4 tahun yang sudah bisa makan sendiri menunjukkan kemandirian fisik, sedangkan kemampuan masuk kelas dengan tenang mencerminkan kemandirian emosional (McDougal, E., Tai, C., Stewart, T. M., Booth, J. N., & Rhodes, 2023). perbedaan mendasar antara anak ADHD dan anak normal terletak pada gangguan fungsi eksekutif yang dialami anak dengan ADHD. Gangguan tersebut mencakup kelemahan dalam inhibisi perilaku, working memory baik verbal maupun nonverbal, pengaturan emosi dan motivasi, serta kemampuan perencanaan. Kondisi ini membuat anak ADHD kesulitan memulai tugas, mempertahankan perhatian, mengendalikan impuls, dan menyelesaikan aktivitas secara mandiri. Sebaliknya, anak normal umumnya mampu menggunakan fungsi eksekutif secara otomatis untuk mengatur perilaku, sehingga lebih mudah mengikuti instruksi, menjaga fokus, dan menunjukkan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (Panah et al., 2022).

Kemandirian anak ADHD merupakan kemampuan anak untuk mengelola diri, menyelesaikan tugas, serta mengambil keputusan sederhana tanpa ketergantungan berlebihan pada orang dewasa, meskipun mereka memiliki tantangan dalam perhatian, hiperaktivitas, dan regulasi emosi, Kemandirian anak ADHD juga adalah kemampuan anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* untuk mengelola diri, mengatur perilaku, menyelesaikan tugas, dan menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan yang berlebihan pada bantuan orang dewasa, meskipun mereka memiliki hambatan pada perhatian, impulsivitas, dan fungsi eksekutif. Kemandirian ini mencakup berbagai aspek seperti mengurus kebutuhan diri (*self-help skills*), mengikuti instruksi, menyelesaikan tugas, mengontrol emosi, membuat keputusan sederhana, serta mengatur waktu dan aktivitas dengan konsisten.

Kemandirian anak dengan ADHD ditunjukkan melalui kemampuan mengikuti instruksi sederhana secara bertahap tanpa harus terus-menerus diarahkan, menyelesaikan tugas-tugas rutin seperti merapikan alat tulis dan menyiapkan perlengkapan sekolah dengan sedikit bimbingan, serta mengatur emosi dan mengendalikan impuls ketika menghadapi situasi yang menantang. Kemampuan ini mencerminkan perkembangan perhatian, fungsi eksekutif, dan pengaturan diri yang semakin baik, termasuk kemampuan mempertahankan fokus, menunda respons impulsif, dan kembali berkonsentrasi setelah terdistraksi. Peningkatan atensi dan kontrol diri tersebut dapat didukung melalui strategi *self-instruction* (Anindya et al., 2018), sejalan dengan pandangan Barkley (2015a) yang menekankan peran fungsi eksekutif dalam membangun kemandirian anak ADHD, serta diperkuat oleh DuPaul dan Stoner (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dan perilaku adaptif merupakan indikator utama kemandirian anak dengan ADHD di lingkungan sekolah. Selain itu, regulasi emosi yang baik berkontribusi signifikan terhadap kemandirian anak ADHD (Bunford et al., 2018), sementara peran guru dalam pembiasaan dan pendampingan konsisten terbukti membantu anak mengembangkan kemandirian secara bertahap (Khairi, 2020; Pratiwi & Amalia, 2024), serta dukungan lingkungan kelas yang responsif terhadap kebutuhan anak ADHD turut memperkuat kemampuan mereka untuk bertindak mandiri dan bertanggung jawab (McDougal et al., 2023).

Adapun upaya guru dalam menumbuhkan kemandirian anak dapat dilakukan melalui pemodelan (*modeling*), yaitu ketika anak belajar dengan cara mengamati perilaku orang lain. Guru harus mampu menjadi teladan (*role model*) dalam menunjukkan sikap mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab karena perilaku tersebut akan ditiru oleh anak. Selain itu, guru juga perlu memberikan penguatan (*reinforcement*) berupa pujian, penghargaan, atau

teguran sehingga anak terdorong untuk mengulangi perilaku positif yang diamatinya. Pembelajaran menurut Bandura tidak hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pembelajaran observasional, yaitu anak belajar dengan melihat konsekuensi yang diterima orang lain. Agar proses ini berjalan efektif, guru perlu mengatur tahapan pemodelan yang meliputi: menarik perhatian (*attention*) anak, membantu anak mengingat (*retention*) perilaku yang diamati, memberi kesempatan anak untuk mempraktikkan kembali (*reproduction*), serta menumbuhkan motivasi (*motivation*) agar anak terdorong untuk mengulangi perilaku tersebut (Fithri, 2014). Adapun upaya guru dalam menumbuhkan kemandirian juga disertai dengan pendekatan.

Pendekatan yang digunakan oleh guru adalah Pendekatan Instruksi individu (*Individualized Instruction*), yaitu pendekatan pembelajaran yang berfokus pada kebutuhan setiap individu. Menurut James D. Russell, *Individualized Instruction* memungkinkan setiap murid terlibat penuh dalam kegiatan belajar yang bermanfaat bagi dirinya, Hal ini sejalan dengan pandangan bunford bahwa setiap anak memiliki perbedaan fisik maupun psikologis yang perlu diperhatikan dalam (Barkley, 2015b; Bunford et al., 2018). Djamarah dan Zain juga menegaskan pentingnya pendekatan individual karena tiap anak memiliki kemampuan, gaya belajar, minat, dan kebutuhan yang berbeda (Djamarah, S.B., & Zain, 2010). Dalam penerapan *Individualize Instruction*, guru perlu melalui beberapa tahap yang saling berkaitan, Pertama, guru mengenali kebutuhan dan karakteristik anak melalui observasi, komunikasi dengan orang tua, serta catatan perkembangan, guru menyusun rencana pembelajaran individual yang menyesuaikan materi, metode, dan media dengan kondisi anak, Pada tahap pelaksanaan, instruksi diberikan secara singkat, jelas, dan bertahap, Anak ADHD lebih mudah memahami arahan sederhana yang disampaikan langkah demi langkah, disertai contoh langsung serta media visual, Guru juga memberi pendampingan intensif dan penguatan positif, seperti pujian atau penghargaan sederhana, agar anak merasa dihargai dan termotivasi, Tahap terakhir adalah evaluasi berkelanjutan untuk memantau perkembangan kemandirian anak dan menyesuaikan strategi bila diperlukan, Evaluasi ini sebaiknya melibatkan orang tua, sehingga pembiasaan yang dilakukan di sekolah dapat diteruskan di rumah (Anita woolfook, 2019).

Pada observasi tanggal 14 Juli 2025 di PAUD Aisyiyah Kauman, Metro, peneliti menemukan seorang anak kelompok bermain usia 3–4 tahun dengan ADHD yang didampingi guru pendamping. Dari wawancara, guru menjelaskan bahwa gejala ADHD sudah terlihat sejak awal masuk sekolah, seperti anak yang sangat aktif dan sulit mengikuti aturan. Orang tua juga menambahkan bahwa kondisi ini mungkin dipengaruhi faktor genetik, karena ayah dan beberapa anggota keluarga juga menunjukkan gejala serupa, selain adanya kebiasaan ibu mengonsumsi makanan manis saat hamil. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui upaya guru dalam menumbuhkan kemandirian anak ADHD melalui *Individualize Instruction* di PAUD Aisyiyah Kauman.

Penelitian terdahulu oleh Esalini dan Lesmana menunjukkan bahwa kemandirian anak dengan ADHD masih cenderung rendah karena anak masih membutuhkan bantuan dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia, terapi yang dijalani, serta gejala ADHD yang membuat anak kesulitan mengatur perilakunya (Ida Ayu Putu Laksmi Esalini, 2019).z Sementara itu penelitian Rahmani menegaskan bahwa penerapan *Individualized Education Program* (IEP) melalui kolaborasi yang kuat antara guru dan orang tua dapat membantu perkembangan anak ADHD menjadi lebih optimal. Pendekatan yang penuh perhatian ini membuktikan bahwa dukungan yang tepat mampu membantu anak berkembang sesuai kebutuhannya (Rahmani, 2021). Berbeda dari kedua penelitian tersebut, penelitian ini memberikan tujuan dengan menyoroti secara khusus upaya guru PAUD

dalam menumbuhkan kemandirian anak ADHD melalui penerapan *Individualized Instruction*. Kebaruan penelitian terletak pada fokus yang tidak hanya membahas capaian perilaku atau akademik, tetapi lebih mengetahui upaya guru dalam menumbuhkan kemandirian anak ADHD dalam kelas inklusi. Dengan demikian, penelitian saya memberikan kontribusi penting bagi guru, orang tua, dan pemerhati pendidikan untuk memahami bagaimana strategi pengajaran yang dipersonalisasi dapat membantu anak ADHD menjadi lebih mandiri. Melalui dukungan yang tepat, anak tidak hanya berkembang dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga membangun rasa percaya diri dalam lingkungan belajar yang inklusif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus (*case study*) yang bertujuan untuk memahami secara mendalam penerapan pendekatan *Individualized Instruction* dalam menumbuhkan kemandirian anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara kontekstual dan alami melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian. Sejalan dengan pendapat Creswell, penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang menyeluruh terhadap makna dan proses sosial yang terjadi dalam lingkungan yang diteliti. Sementara itu, metode studi kasus digunakan sebagaimana dijelaskan oleh Yin, yaitu untuk mengkaji secara mendalam suatu fenomena nyata dalam konteks kehidupan nyata secara komprehensif (Creswell, J. W., & Creswell, 2017; Yin, 2016)

Penelitian ini dilaksanakan di PAUD Aisyiyah Kauman, Kota Metro, Provinsi Lampung, yang dipilih secara purposif karena lembaga tersebut menerapkan pendidikan inklusif dan memiliki peserta didik dengan kebutuhan khusus, termasuk anak dengan ADHD. Subjek penelitian meliputi seorang anak berinisial AN yang menunjukkan gejala ADHD, guru kelas, guru pendamping, dan orang tua anak. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (Jaya, 2020).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung terhadap aktivitas anak selama proses pembelajaran untuk melihat bagaimana penerapan *Individualized Instruction* memengaruhi perilaku dan kemandirian anak. Wawancara mendalam dilakukan terhadap guru kelas, guru pendamping, dan orang tua untuk memperoleh informasi tentang strategi yang digunakan, tantangan yang dihadapi, serta perubahan perilaku anak setelah penerapan pendekatan tersebut. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data observasi dan wawancara melalui catatan perkembangan anak, foto kegiatan belajar, serta dokumen administrasi sekolah yang relevan. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yakni membandingkan hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi agar data yang diperoleh lebih kredibel dan dapat dipercaya Miles, Huberman, & Saldaña (dalam Jacelon & O'Dell, 2015).

Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyederhanakan dan memfokuskan data yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk memudahkan interpretasi. Selanjutnya, peneliti melakukan penarikan kesimpulan berdasarkan temuan yang telah diverifikasi melalui triangulasi. Fokus penelitian ini mencakup empat aspek utama, yaitu strategi guru dalam menerapkan *Individualized Instruction*, peran guru pendamping dalam mendukung proses pembelajaran,

ran, kolaborasi antara guru dan orang tua dalam pembiasaan perilaku mandiri anak, serta faktor pendukung dan tantangan yang dihadapi dalam penerapan strategi tersebut. Proses penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pra-lapangan, pelaksanaan, dan analisis data. Tahap pra-lapangan meliputi observasi awal, identifikasi subjek penelitian, serta pengurusan perizinan. Tahap pelaksanaan mencakup kegiatan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di lokasi penelitian. Tahap terakhir adalah analisis data dan penyusunan laporan penelitian yang memuat hasil temuan dan pembahasan berdasarkan teori yang relevan (Purnamasari, 2024).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan perubahan nyata pada anak ADHD berinisial AN (4 tahun) setelah guru menerapkan Individualized Instruction di PAUD Aisyiyah Kauman Metro. Pada kondisi awal, AN terlihat sering kesulitan memahami instruksi. Ia mudah teralihkan oleh suara atau gerakan kecil di sekitarnya, berpindah aktivitas tanpa menyelesaikan tugas, serta beberapa kali meninggalkan meja sebelum lima menit. Selama bermain, AN cenderung menyendiri dan jarang memilih aktivitas secara mandiri. Guru menyampaikan bahwa AN biasanya menunggu diarahkan sebelum memulai apa pun.

Selama empat minggu pelaksanaan, guru memberikan instruksi secara bertahap, menggunakan contoh visual, mengulang arahan, dan mendampingi anak lebih intens. Setiap sesi berlangsung 20–30 menit dan terdiri atas kegiatan seperti menggambar, meniru pola, menyusun puzzle, merapikan alat, serta latihan motorik halus. Dokumentasi harian menunjukkan bahwa perilaku impulsif yang sebelumnya muncul sekitar 8–10 kali dalam satu sesi mulai menurun secara konsisten, hingga tersisa sekitar 2–3 kali pada minggu keempat.

Perubahan perilaku terlihat jelas. AN mulai mengikuti instruksi satu langkah seperti “ambil pensil” atau “selesaikan dulu,” terutama ketika guru memberikan bantuan visual berupa contoh langsung atau gambar. Kemampuan fokus juga meningkat. Sebelum itu ia hanya mampu bertahan 3–5 menit, namun pada minggu keempat AN dapat bertahan 10 hingga 30 menit saat menggambar atau menyusun puzzle. Ketika menghadapi kesulitan, AN tidak lagi langsung menangis atau meninggalkan tempat. Ia mulai berusaha menejang diri, menarik napas, duduk kembali, lalu melanjutkan tugas setelah mendapat dorongan dari guru.

Perkembangan lain tampak pada aspek inisiatif. AN mulai memilih aktivitas sendiri tanpa menunggu perintah. Ia juga terlihat mulai membereskan alat setelah digunakan, menyimpan mainan pada tempatnya, dan membawa kembali perlengkapan belajar ke keranjang tanpa diminta. Berdasarkan wawancara, guru menyampaikan bahwa AN kini tampak lebih percaya diri menentukan pilihan sederhana seperti memilih warna, memilih alat bermain, atau memilih kegiatan yang ingin dilakukan terlebih dahulu.

Dokumentasi foto dan video pada minggu ketiga dan keempat menunjukkan AN mulai tersenyum ketika memperlihatkan hasil karyanya kepada guru. Ia juga mulai terlibat dalam permainan kelompok, menunggu giliran, dan bersedia berbagi alat dengan teman. Sebelumnya juga AN lebih sering menyendiri dan tampak ragu memulai aktivitas baru, tetapi setelah guru melakukan individualize instructions ia berani mencoba kegiatan berbeda dan menunjukkan ekspresi bangga ketika berhasil menyelesaikan tugas.

Wawancara dengan orang tua menguatkan temuan tersebut. Di rumah, AN mulai menunjukkan kemandirian dalam beberapa kegiatan harian, seperti memakai sepatu, merapikan mainan, memasukkan baju kotor ke keranjang, dan menyiapkan perlengkapan sekolah. Orang tua menyebutkan bahwa AN kini sering menawarkan diri untuk membantu, misalnya mengambilkan barang atau merapikan tempat tidur.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemandirian anak ADHD pada kondisi awal penelitian berada pada kategori rendah. Rendahnya kemandirian ini tampak melalui berbagai perilaku AN yang masih memerlukan bantuan penuh dalam memulai, menjalankan, maupun menyelesaikan aktivitas. Anak sering meninggalkan aktivitas sebelum selesai, tidak mampu mempertahankan fokus pada instruksi, serta menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap arahan guru dalam melakukan tugas sederhana. Kondisi ini selaras dengan karakteristik ADHD yang ditandai oleh gangguan atensi, impulsivitas, dan hiperaktivitas yang secara langsung memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur perilaku mandiri (DuPaul & Stoner, 2014; McDougal et al., 2023).

Kemandirian pada anak ADHD berkaitan erat dengan kemampuan fungsi eksekutif seperti *task initiation*, *working memory*, dan *behavioral inhibition* (Barkley, 2015b). Hambatan pada *task initiation* tampak jelas ketika AN membutuhkan instruksi berulang untuk memulai aktivitas sederhana, seperti menyiapkan alat, duduk di tempatnya, atau memilih kegiatan. Pada kondisi awal, AN belum mampu memulai tugas tanpa bantuan guru, yang menunjukkan bahwa kemampuan memulai tindakan mandiri masih berkembang. Hambatan pada *working memory* juga terlihat dari ketidakmampuan anak mengingat instruksi dua langkah, sehingga sering lupa apa yang harus dilakukan dan menghentikan aktivitas sebelum selesai. Sementara itu, hambatan *behavioral inhibition* tampak dari perilaku impulsif, seperti sering berpindah tempat tanpa tujuan jelas, yang menyebabkan aktivitas tidak terselesaikan secara mandiri, sebagaimana dijelaskan dalam teori regulasi perilaku anak ADHD (Barkley, 2015b).

Penerapan *Individualized Instruction* dalam konteks penelitian ini memberikan struktur yang lebih sesuai dengan kebutuhan anak ADHD untuk menumbuhkan kemandirian. Ketika guru memberikan instruksi secara individual, singkat, dan bertahap, anak mulai menunjukkan peningkatan dalam memulai aktivitas tanpa harus menunggu arahan berulang. Pendekatan ini selaras dengan temuan Anindya et al. (2018) yang menyatakan bahwa instruksi terarah dan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan atensi dan kemampuan kontrol diri anak ADHD. Penggunaan demonstrasi, model visual, serta bahasa sederhana membantu AN memahami alur kegiatan sehingga mampu melakukan beberapa langkah secara mandiri tanpa merasa terbebani oleh tuntutan kognitif yang berlebihan.

Kemandirian anak juga berkembang melalui pembiasaan, rutinitas, dan konsistensi yang diterapkan guru. Aktivitas seperti menyiapkan alat sendiri, merapikan meja setelah kegiatan, serta memilih aktivitas berdasarkan minat memberikan kesempatan bagi AN untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakannya. Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyelesaikan tugas secara fisik, tetapi juga melibatkan regulasi diri dan kontrol emosi. Temuan ini sejalan dengan Bunford et al. (2018) yang menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki kontribusi signifikan terhadap perkembangan kemandirian anak dengan ADHD.

Pada tahap pertengahan penelitian, AN mulai menunjukkan inisiatif seperti mengambil alat tulis tanpa diminta atau kembali ke tempat duduk setelah terdistraksi. Meskipun tampak sederhana, perilaku ini merupakan indikator penting perkembangan kemandirian pada anak ADHD. Peran guru dalam memberikan pembiasaan yang konsisten terbukti mendukung munculnya perilaku mandiri secara bertahap, sebagaimana ditegaskan oleh [Khairi \(2020\)](#) dan [Pratiwi & Amalia \(2024\)](#) bahwa pendampingan yang terstruktur dan berkelanjutan sangat berpengaruh terhadap kemandirian anak ADHD di lingkungan pendidikan inklusif.

Kemandirian juga terlihat dalam konteks sosial ketika AN mulai berani berinteraksi tanpa selalu bergantung pada guru. Pada awal penelitian, anak cenderung menarik diri dari kelompok karena kesulitan mengikuti ritme kegiatan dan mudah terdistraksi. Namun, melalui pendekatan *Individualized Instruction* yang memberikan penjelasan personal sebelum kegiatan kelompok, AN mulai mampu berpartisipasi, menunggu giliran, dan mengikuti aturan sederhana secara mandiri. Hal ini sejalan dengan temuan [McDougal et al. \(2023\)](#) yang menekankan pentingnya dukungan individual dalam meningkatkan adaptasi sosial anak ADHD di lingkungan kelas.

Wawancara dengan orang tua memperkuat temuan bahwa kemandirian AN juga berkembang di lingkungan rumah. Orang tua melaporkan bahwa AN mulai mampu merapikan mainan, memakai sepatu sendiri, membersihkan meja, serta memulai rutinitas harian tanpa harus terus-menerus diarahkan. Perubahan ini menunjukkan adanya generalisasi perilaku mandiri dari sekolah ke rumah, yang mencerminkan perkembangan regulasi diri secara lebih menyeluruh. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa kemandirian anak ADHD dapat berkembang optimal apabila terdapat konsistensi pola bimbingan antara lingkungan sekolah dan keluarga ([DuPaul & Stoner, 2014](#); [Pratiwi & Amalia, 2024](#)). Perubahan ini menunjukkan adanya *generalization* atau perpindahan kemampuan dari lingkungan sekolah ke rumah ([Tarigan, 2013](#)).

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bahwa *Individualized Instruction* merupakan pendekatan yang mampu untuk menumbuhkan kemandirian anak ADHD. Instruksi yang disesuaikan, ritme kegiatan yang lebih terstruktur, penggunaan visual, pemberian penguatan positif, dan kesempatan memilih aktivitas membuat anak mampu berkembang dari ketergantungan tinggi menjadi lebih mandiri dalam berbagai aspek. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan menyelesaikan tugas di sekolah, tetapi juga mempengaruhi kemandirian anak dalam rutinitas di rumah. Dengan demikian, *Individualized Instruction* berperan sebagai metode pembelajaran sekaligus dukungan perkembangan yang menyeluruh bagi anak ADHD dalam membangun kemandirian jangka panjang.

Kolaborasi antara sekolah dan rumah juga menjadi faktor penting sebagaimana dijelaskan dalam teori *Self-Regulation*. Dukungan sosial yang konsisten dari guru dan orang tua memungkinkan anak mempertahankan perubahan perilaku dan mengembangkan kemampuan regulasi diri secara lebih stabil. Keselarasan strategi antara rumah dan sekolah memperkuat dampak intervensi terhadap kemandirian anak ([Anindya et al., 2018](#)). Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa *Individualized Instruction* bukan hanya strategi pembelajaran akademik, melainkan juga pendekatan terapeutik dan reflektif yang berdampak pada perkembangan sosial, emosional, dan kemandirian anak ADHD secara menyeluruh. Pendekatan ini memperkuat teori-teori perkembangan modern dan menunjukkan bahwa intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam perilaku dan kemampuan anak ADHD.

Keberhasilan *Individualized Instruction* didukung oleh hubungan emosional yang positif antara guru dan anak, yang membuat anak ADHD lebih tenang dan responsif terhadap arahan. Temuan ini selaras dengan teori *attachment* yang menyatakan bahwa kedekatan emosional meningkatkan regulasi diri, Instruksi yang terstruktur, bertahap, dan konsisten juga mempermudah anak memahami tugas, sesuai prinsip behavioristik yang menekankan penguatan bertahap (Devi & Susetyo, 2024). Selain itu, lingkungan belajar yang minim distraksi serta keterlibatan orang tua memperkuat konsistensi strategi, sejalan dengan pendekatan ekologi Bronfenbrenner mengenai pentingnya dukungan lintas lingkungan. Adapun Hambatan utama muncul dari karakteristik ADHD seperti impulsivitas, fokus pendek, dan mudah terdistraksi, yang sesuai dengan penjelasan dalam DSM-5.

Pembahasan ini menguatkan bahwa rendahnya kemandirian pada anak ADHD bukan disebabkan oleh kurangnya keinginan anak untuk mandiri, tetapi lebih pada hambatan perkembangan yang bersumber dari kondisi anak ADHD. Namun ketika lingkungan memberikan dukungan yang sesuai melalui *Individualized Instruction*, anak dapat mengembangkan kemandirian secara bertahap. Perubahan yang terlihat pada AN menunjukkan bahwa kemandirian dapat ditumbuhkan melalui strategi yang konsisten, penguatan positif, instruksi bertahap, serta kolaborasi antara guru dan orang tua. Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bahwa guru PAUD dapat memainkan peran strategis dalam menumbuhkan kemandirian anak ADHD apabila mampu menyesuaikan pendekatan pembelajaran dengan kebutuhan individual anak.

4. Kesimpulan

Penerapan *Individualized Instruction* terbukti mampu dalam menumbuhkan kemandirian anak ADHD di PAUD Aisyiyah Kauman. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, terutama hubungan emosional yang hangat antara guru dan anak, yang menciptakan rasa aman sehingga anak lebih mudah menerima arahan serta terlibat dalam aktivitas belajar. Pendampingan intensif yang dilakukan guru juga berperan besar dalam membantu anak mempertahankan fokus, mengelola impuls, serta menyelesaikan tugas secara bertahap.

Selain itu, penggunaan strategi pembelajaran multisensori, penyusunan instruksi sederhana dan bertahap, serta pemberian penguatan positif secara konsisten terbukti memperkuat pengembangan kemampuan pengaturan diri anak. Adaptasi lingkungan belajar yang fleksibel memberikan ruang bagi anak ADHD untuk mengekspresikan kemampuan mereka tanpa tekanan berlebihan. Melalui proses ini, terlihat peningkatan kemampuan anak dalam mengikuti instruksi, menyelesaikan tugas secara mandiri, serta menunjukkan kontrol diri yang lebih baik dibanding kondisi awal sebelum intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran individual yang dirancang sesuai kebutuhan khusus anak ADHD memberikan dampak signifikan pada perkembangan kemandirian, fokus belajar, serta stabilitas emosional mereka.

Daftar Pustaka

- Anindya, F., Prabawati, M., & Ditasari, N. N. (2018). Peningkatan atensi pada anak ADHD dengan teknik self-instruction. *Jurnal Psikologi*, 2, 27–36.

- Arifin, M. L. M. J. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif: Teori, penerapan, dan riset nyata*. Anak Hebat Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=Yz8keaaaqbaj>
- Barkley, R. A. (2015a). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.
- Barkley, R. A. (2015b). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65–94.
- Bunford, N., Dawson, A. E., Evans, S. W., Ray, A. R., Langberg, J. M., Owens, J. S., DuPaul, G. J., & Allan, D. M. (2018). The Difficulties in Emotion Regulation Scale—Parent Report: A psychometric investigation examining adolescents with and without ADHD. *Assessment*, 25(8), 1092–1105. <https://doi.org/10.1177/1073191118792307>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Daswananda, K., Nurvitasari, R., & Rizqi, A. M. (2022). The role of teachers in handling attention deficit and hyperactivity disorder children in elementary school. *Jurnal Pendidikan Inklusi*, 1, 1–6.
- Devi, I. L., & Susetyo, Y. F. (2024). Behavioral and multisensory interventions for a child with ADHD and co-occurring sensory dysregulation. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 10(2), 122–133. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.93750>
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2010). *Strategi belajar mengajar*. Rineka Cipta.
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies* (3rd ed.). Guilford Press.
- Esalini, I. A. P. L., & Laksmi, C. B. J. L. (2019). Tingkat kemandirian anak attention deficit disorder dengan terapi perilaku di Yayasan Mentari Fajar Himbaran Bandung. *E-Jurnal Medika*, 8(1), 1–5.
- Fithri, R. (2014). *Psikologi belajar*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- James, B. W. W., & M. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Encyclopedia of Social Work*, 1. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199975839.013.104>
- Jacelon, C. S., & O'Dell, K. K. (2015). Analyzing qualitative data. *Urologic Nursing*, 25(3), 217–220. <https://doi.org/10.4324/9781315181158-34>
- Khairi, H. (2020). Upaya guru dalam meningkatkan perkembangan sosial emosional anak attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) di PAUD inklusi Yogyakarta. *Jurnal Kajian Anak (J-SANAK)*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.24127/j-sanak.v1i02.233>
- McDougal, E., Tai, C., Stewart, T. M., Booth, J. N., & Rhodes, S. M. (2023). Understanding and supporting attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in the primary school classroom: Perspectives of children with ADHD and their teachers. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05639-3>
- Panah, M. T., Taremian, F., & Dolatshahi, B. (2022). A comparison of Barkley's behavioral inhibition model with the updated executive functioning model in predicting

- adult ADHD symptoms. *Applied Neuropsychology: Adult*, 29(4), 1–13. <https://doi.org/10.1080/23279095.2022.2158441>
- Pratiwi, N. D., & Amalia, Y. A. (2024). Peran guru dalam melatih kemandirian anak ADHD dengan pembiasaan di TK Sinar Indonesia Bekasi. *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Teknologi*, 3(1), 1–10.
- Purnamasari, D. A. F. (2024). Relevansi penerapan gentle parenting terhadap fase terrible two pada anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 228–238. <https://doi.org/10.22373/9f54na77>
- Rahmani, S. (2021). *Peran guru dalam penanganan anak attention deficit and hyperactivity disorder usia 5–6 tahun* (Skripsi). Universitas Islam Negeri.
- Sholikhah, T. P., & Pratisti, W. D. (2024). Kolaborasi orang tua–guru dalam mendukung anak ADHD: Sebuah studi kasus. *Prosiding Seminar Nasional Keguruan dan Pendidikan*, 1(1), 294–300.
- Tarigan, P. B. (2013). Pendekatan perbedaan individual dan prestasi belajar materi struktur dan fungsi jaringan hewan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2017). *Undang-undang Republik Indonesia*. Presiden Republik Indonesia.
- Yin, R. K. (2016). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>
- Woolfolk, A. (2019). *Psicología educativa* (11th ed.). Pearson Educación.